



日曜日	曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価					
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位	
8	水	ごはん 牛乳 てつくりトンカツ キャベツのさっぱりあえ キムチなべ 行事食 合格 受験応援	こめ こむぎこ パンこ さとう りよくとうはるさめ トック	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とりにく とうふ あかみそ	牛乳	パプリカ ニラ	キャベツ きゅうり レモンかじゅう キムチ にんにく はくさい だいこん しいたけ きょうねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質				848 36.9 24.9	Kcal g g
9	木	チキンカレー(むぎごはん) 牛乳 ペイクドウィンナー ツナサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ウィンナー まぐろ とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン レモンかじゅう にんにく たまねぎ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	502 15.8 17.2	699 23.4 28.7	823 26.4 30.7	Kcal g g	
10	金	ごはん 牛乳 さばのてりやき こうはくなます そうじ 行事食 鏡開き	こめ さとう もち でんぶん さといも		さば あげ	牛乳	にんじん みずな	だいこん はくさい ゆずかじゅう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	492 18.7 12.8	642 25.6 18.8	797 30.2 21.2	Kcal g g	
14	火	げんりようわかめごはん 牛乳 えびのかきあげ だいこんときゅうりのしおこうじあえ ごもくうどん リクエスト 給食	こめ じゃがいも てんぶらこ うどん こむぎこ さとう	あぶら	えび とりにく あげ	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう きょうねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	481 15.4 11.9	621 21.3 17.3	778 24.9 19.6	Kcal g g	
15	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのガーリックやき かわりキンピラ こんさいみそしる	こめ さとう さといも	ごま あぶら	ぶたにく ひらてん ぎゅうにく あげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ えだまめ れんこん だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	482 20.9 12.9	618 27.7 18.2	773 33.2 20.9	Kcal g g	
16	木	コッペパン 牛乳 おさつスティック せんぎりサラダ カレービーンズ	パン さつまいも さとう	あぶら アーモンド	だいず ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	だいこん たまねぎ すだちかじゅう しめじ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	491 17.7 19.6	692 25.7 27.5	849 30.8 32.5	Kcal g g	
17	金	とりごぼろどん(むぎごはん) 牛乳 あまずつけ すいとん	こめ むぎ さとう すいとん さといも	あぶら	とりにく あかみそ ぶたにく あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ きゅうり キャベツ きくらげ レモンかじゅう もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	481 20.4 9.4	617 27.3 14.3	750 32.1 15.9	Kcal g g	
20	月	コッペパン 牛乳 チキンステーキ うめドレッシングサラダ じゃがいものトマトに ぼんかん	パン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが レモンかじゅう だいこん きゅうり ななれうめ たまねぎ えだまめ ぼんかん	エネルギー たんぱく質 脂質	441 21.5 11.8	625 30.0 18.4	769 36.1 21.5	Kcal g g	
21	火	ごはん 牛乳 あかうおのなんばんづけ いそかあえ しらたまじる	こめ でんぶん さとう しらたまだんご	あぶら	あかうお ぶたにく あげ	牛乳 のり	にんじん ピーマン ほうれんそう ねぎ	たまねぎ はくさい えのき もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	564 22.8 16.1	640 25.7 17.4	782 30.6 19.9	Kcal g g	
22	水	ごはん 牛乳 キャベツとひきにくのあまからいため ごぼうサラダ ちゅうかたまごスープ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく あつあげ やきぶた たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ごぼう きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	528 21.7 16.7	602 24.5 18.4	752 29.2 21.0	Kcal g g	
23	木	ごはん 牛乳 やきししゃも ごますあえ きりぼしだいこんのうまに	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	ぶたにく ひらてん	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	キャベツ えだまめ きりぼしだいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	474 18.6 11.2	621 26.0 17.3	786 31.5 20.1	Kcal g g	
24	金	たいめし 牛乳 せんざんき かぶのうめおかかあえ ぶたじる 学校給食 週間	こめ でんぶん さとう さといも こんにやく	あぶら	たい とりにく いかつお ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳	みずな にんじん ねぎ	しょうが かぶ ななれうめ たまねぎ だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	488 23.3 14.2	630 30.3 20.0	770 36.6 23.4	Kcal g g	
27	月	こめごパン 牛乳 レモンチキン れんこんサラダ きのこのクリームスープ	でんぶん さとう じゃがいも こめごパン	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	レモンかじゅう れんこん キャベツ しめじ エリンギ たまねぎ ホワイトしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	468 22.9 16.9	669 32.5 24.3	820 39.7 28.4	Kcal g g	
28	火	ごはん 牛乳 だいずいりこ ナムル マーボーどうふ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ローストだいず とうふ ぶたにく だいず あかみそ	牛乳 こにぼし	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	474 21.9 12.6	610 28.8 17.9	764 34.6 20.6	Kcal g g	
29	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのピリカラやき じゃこサラダ かすじる 味	こめ さとう さといも さけかす	ごまあぶら あぶら	ぶたにく さけ あげ むぎみそ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり だいこん はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	481 24.5 11.9	614 32.2 17.2	771 38.7 19.5	Kcal g g	
30	木	げんりようこくとうパン 牛乳 とりにくのこうそうやき きりぼしだいこんのヘルシーサラダ ななれうめのスパゲティ	パン くるぎとう さとう スパゲティ	オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きりぼしだいこん もやし きゅうり ななれうめ りんご たまねぎ しめじ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	476 22.8 11.9	627 30.4 17.5	781 37.1 20.4	Kcal g g	
31	金	ごはん 牛乳 ホキのてんぶら こまつなとひじきのいためもの うずらたまごのすましじる ヨーグルト	こめ てんぶらこ こむぎこ さとう	あぶら	ホキ ぎゅうにく うずらたまご	牛乳 ひじき わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	532 22.4 14.4	666 28.7 19.9	819 33.5 22.6	Kcal g g	

日本の味めぐり...1月は兵庫県の味めぐり献立です！

【かす汁】

兵庫県は、日本で一番日本酒の生産量が多い県です。「かす汁」は、大根、人参、ごぼう、こんにやくなどを酒かすといっしょに煮込んで作る兵庫県の郷土料理です。野菜以外にも、鮭やぶりなどの魚を入れることもあります。給食では、鮭、里芋、油揚げ、大根、人参、白菜、ねぎを入れて作ります。

1月24日から30日は

「地産地消週間」と「全国学校給食週間」です！

この期間中の給食では特に砥部町産、愛媛県産の食材が多く登場します。地元の食材を味わって楽しんでください。

リクエスト
給食

1月14日の献立は、宮内幼稚園、砥部こども園のみなさんが選んでくれたリクエスト給食です。

11月の給食の中から、もう一度、食べたい給食を選んでもらいました。お楽しみに♪

1月29日のかす汁に使われている酒かすは、砥部町内でお酒を造っている蔵元さんから提供していただきました。

新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。



お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、米・ほうれん草・七折梅です。該当の食材に下線をつけて表示しています。



給食だより



令和6年度 第3号
愛教研伊予支部栄養教員部

明けましておめでとうございます。年が明け、2025年が始まりました。

今年も子どもたちの健やかな成長のため、安全で美味しく栄養バランスのよい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

心身ともに健康で、毎日生き生きと暮らすためには、子どものころからの食習慣が重要です。今回は「適正体重」について紹介します。

体重を測る習慣を身につけ、自分の適正体重を知ろう



みなさんは体重を測る習慣はありますか？

体重は摂取エネルギー（食べる量）と消費エネルギー（動く量）のバランスがよいと維持されます。

適正体重を保つためには、まず自分の体の状態を知ることが大切です。

小中学生のみなさんは肥満度を用いて評価します。下の式に数字を当てはめて計算してみましょう！

①下表の係数を用いて自分の標準体重を求めましょう。②次に求めた標準体重を使って肥満度を計算してみましょう。

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{係数a} \times \text{身長 (cm)} - \text{係数b}$$

肥満度 (%)

$$= \{ (\text{体重 (kg)} - \text{標準体重 (kg)}) \div \text{標準体重 (kg)} \} \times 100$$

年齢	男		女	
	a	b	a	b
5	0.386	23.699	0.377	22.750
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992

年齢	男		女	
	a	b	a	b
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264

求めた肥満度から、表を見て評価してみましょう。

肥満度 50%以上	高度肥満
30%以上50%未満	中等度肥満
20%以上30%未満	軽度肥満
-20%より大きく20%未満	標準の範囲
-20%以下	痩せ危険信号

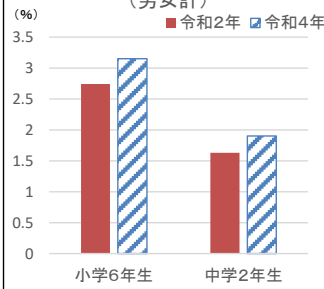
肥満だけじゃない。エネルギー不足による「やせ」にも注意が必要です。

小学校高学年から中学校では、痩身傾向の児童・生徒も増加傾向にあります。

成長期のやせは、疲労骨折を起こす可能性があります。また、特に女子では貧血や月経不順、無月経につながることもあります。

出典：文部科学省
「学校保健統計調査 都道府県別（愛媛県）」

痩身傾向児童生徒の割合
(男女計)



エネルギーが不足すると…

実は、鉄分やカルシウムが十分に摂れていても、エネルギーが不足していると貧血や疲労骨折を引き起こす可能性があります。

エネルギー不足で健全な成長ができず、骨格筋が増えない(体重が増えない)と骨への負荷も減り、骨密度が低下します。

また、消費エネルギーを節約するためにヘモグロビンが減少し、貧血にもつながります。

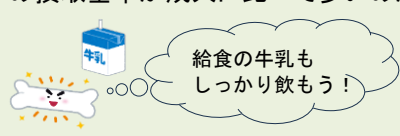


成長期は、生活で消費されるエネルギーのほかに、成長するためのエネルギーも必要です。

成長によるエネルギーの消費

成長期は一生使う身体的基础を作ることできる限られた期間です。

この時期は成長が著しく、活動も盛んなので、エネルギーやたんぱく質などいくつかの栄養素の摂取基準が成人に比べて多いのが特徴です。



基礎代謝量

食事



部活動やクラブ活動によるエネルギーの消費

白ご飯やパン、麺類に多く含まれる糖質（炭水化物）は骨や骨格筋、血液を作るエネルギーとなったり、運動をするときに体内の脂肪をエネルギーに変えたりする働きがあります。

部活動などを行っている人は特にエネルギー不足にならないためにも穀類をしっかり食べましょう！



学校給食の献立紹介

【マーボー大根】

大根	120 g
豚ミンチ	60 g
にんにく	1.5 g
しょうが	1.5 g
むき枝豆	12 g
緑豆はるさめ	24 g

1人当たりのエネルギー：74kcal

＜材料（小学校中学年4人分）＞

酒	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/2
砂糖	少々
濃口しょうゆ	小さじ1
赤味噌	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
トウバンジャン	小さじ1/4

＜作り方＞

- ① 大根を短冊切りにする。
- ② 豚ミンチとにんにく・しょうがを混ぜ合わせておく。
- ③ 沸騰させたお湯で1分程はるさめを茹で、ざるにあげておく。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 豚ミンチと酒をフライパンに入れ、ほぐしながら炒める。
- ⑥ 豚ミンチに火が通ったら、大根を入れて炒める。
- ⑦ ③のはるさめとむき枝豆を入れて炒める。
- ⑧ Aの合わせ調味料を入れ、味をなじませる。
- ⑨ 仕上げにごま油を入れ、香りをつけて、できあがり！