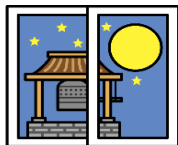


令和7年度 12月学校給食献立予定表

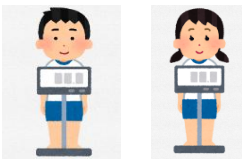
三重大学教育学部附属中学校

| 日   | 献立名           | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|-----|---------------|----------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| 1月  | ごはん           |                | 米                             |                                  | 478 kcal             |
|     | 里芋の和風グラタン     | 鶏肉, 牛乳, 粉チーズ   | 里芋, 炒め油, バター, 薄力粉, パン粉        | しめじ, 玉ねぎ                         | 18.9 g               |
|     | コーンソテー        |                | 炒め油                           | キャベツ, 小松菜, にんじん, コーン             | 14.0 g               |
|     | わかめスープ        | 豆腐, 乾燥わかめ      | ごま, ごま油                       | 葉ねぎ                              |                      |
|     | 牛乳            | 牛乳             |                               |                                  |                      |
| 2火  | ごはん           |                | 米                             |                                  | 609 kcal             |
|     | 鯖のごまみそ焼き      | 鯖              | 三温糖, ごま                       |                                  | 29.1 g               |
|     | 切り干し大根の中華風サラダ |                | 三温糖, ごま油                      | 切干し大根, にんじん, 白菜, もやし             | 24.6 g               |
|     | けんちん汁         | 油揚げ            | 炒め油, ごま油                      | こんにゃく, 大根, にんじん, ごぼう             |                      |
|     | 牛乳            | 牛乳             |                               |                                  |                      |
| 3水  | チキンカレー        | 鶏肉             | 米, 炒め油, さつまいも, 薄力粉            | しょうが, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, かぼちゃ, りんご  | 562 kcal             |
|     | れんこんの炒めなます    | 油揚げ            | 三温糖, ごま, 炒め油                  | れんこん, にんじん, 大根                   | 22.9 g               |
|     | 牛乳            | 牛乳             |                               |                                  | 16.5 g               |
| 4木  | ごはん           |                | 米                             |                                  | 594 kcal             |
|     | 豚肉の紅茶煮        | 豚肉             | 三温糖, 片栗粉                      | 玉ねぎ                              | 26.7 g               |
|     | さつまいもの胡麻サラダ   |                | さつまいも, じゃがいも, ごま, ノエッグ, マヨネーズ | ブロッコリー, にんじん                     | 21.1 g               |
|     | 大根のみそ汁        |                |                               | 大根, 白菜                           |                      |
|     | 牛乳            | 牛乳             |                               |                                  |                      |
| 5金  | バインミー風サンドイッチ  | 豚肉             | コッペパン, 三温糖                    | しょうが, にんにく, だいこん, にんじん           | 619 kcal             |
|     | ポトフ           | 鶏肉             | 炒め油                           | キャベツ, 玉ねぎ, かぼちゃ, にんじん, セロリ       | 31.8 g               |
|     | 牛乳            | 牛乳             |                               |                                  | 20.6 g               |
| 8月  | ごはん           |                | 米                             |                                  | 537 kcal             |
|     | 五目野菜炒め        | 鶏肉             | 三温糖, ごま油, 片栗粉, 炒め油            | 白菜, にんじん, たけのこ, 小松菜              | 24.4 g               |
|     | キムチ豚汁         | 豚肉             | さつまいも                         | ごぼう, 大根, にんじん, 白菜キムチ             | 18.0 g               |
|     | 牛乳            | 牛乳             |                               |                                  |                      |
| 9火  | ごはん           |                | 米                             |                                  | 523 kcal             |
|     | バジルみそチキン      | 鶏肉             | 三温糖                           |                                  | 26.5 g               |
|     | カレー風味の野菜ソテー   |                | 炒め油                           | キャベツ, コーン                        | 19.4 g               |
|     | 白菜とツナのスープ     | ツナフレーク         | 炒め油                           | 白菜, 玉ねぎ, にんじん, セロリ               |                      |
|     | 牛乳            | 牛乳             |                               |                                  |                      |
| 10水 | ごはん           |                | 米                             |                                  | 571 kcal             |
|     | 厚揚げのカレー炒め     | 豚肉, 生揚げ        | 三温糖, 炒め油                      | 玉ねぎ, にんじん                        | 30.6 g               |
|     | 鱈ちり汁          | 鱈, 豆腐          |                               | にんじん, 白菜, 葉ねぎ                    | 21.5 g               |
|     | 牛乳            | 牛乳             |                               |                                  |                      |
| 11木 | ごはん           |                | 米                             |                                  | 600 kcal             |
|     | 鮭のパイ焼き        | 鮭, 鶏卵          | パイ生地                          | ほうれんそう, 玉ねぎ                      | 29.3 g               |
|     | きんぴらポテト       |                | さつまいも, こんにゃく, ごま, 三温糖, 炒め油    | ごぼう, にんじん                        | 15.5 g               |
|     | 豆乳野菜汁         | 豚肉, 油揚げ, 豆乳    |                               | 玉ねぎ, にんじん, 白菜                    |                      |
|     | 牛乳            | 牛乳             |                               |                                  |                      |
| 12金 | メロンパン風トースト    |                | 食パン, バター, 上白糖, 薄力粉            | レモン                              | 567 kcal             |
|     | ラタトゥイユ        | 豚肉             | バター, 炒め油                      | しめじ, 玉ねぎ, にんじん, 大根, にんにく, ホールトマト | 26.8 g               |
|     | チーズキャンディ      | チーズ            |                               |                                  | 27.5 g               |
|     | 牛乳            | 牛乳             |                               |                                  |                      |



11月に入ってから日増しに朝晩の冷え込みが厳しくなり、落ち葉を掻く音からも季節の移ろいを感じられますね。私たちの体は睡眠をとることで、疲労回復や記憶の整理がなされていて、明け方は最も体温が低下しています。そこで、朝ごはんを食べることで胃腸が活動し、消化にともなって熱を生み出すため、睡眠中に下がった体温が上がり、集中力や代謝も高まります。いっぽう、朝ごはんを食べずに下がった体温のまま登校すると、身体をさらに冷やしてしまい体調を崩しやすくなってしまいます。一日のスタートは朝ごはんからです。

成長期である自分の適正体重を知ろう



健康的な体づくりの第一歩は、自分の体を知ることからです。そこで、一例として「標準体重」について少しですがご紹介します。標準体重とは、これからも健康で病気になりにくく適正体重のことを指し、BMIが22になる体重をいいます。BMIはBody Mass Indexの略で、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数のことです。下の式に数字を当てはめて計算してみましょう！

- 手順① 自分の身長は  cm、体重は  kg
- 手順② 身長別標準体重  
(下の表のa) × (自分の身長) - (下の表のb) = 身長別標準体重
- 手順③ { (自分の体重) - (②の身長別標準体重) } ÷ (②の身長別標準体重) × 100 = 肥満度
- 手順④ ③で求めた肥満度から、表をみて評価してみましょう。

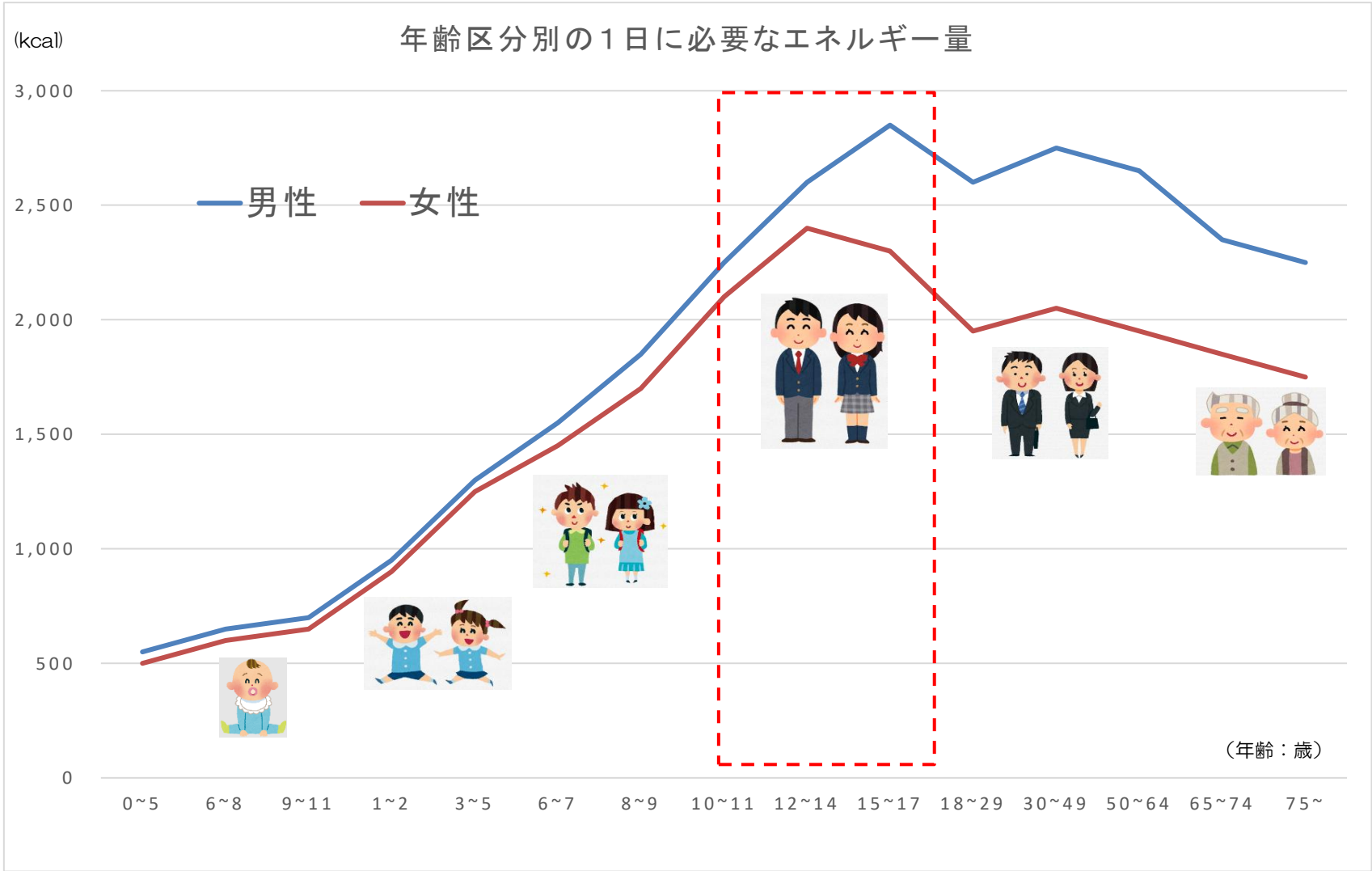
| 身長別標準体重を求める係数と計算式 |       |        |           |       |        |
|-------------------|-------|--------|-----------|-------|--------|
| 年齢<br>(歳)         | 男子    |        | 年齢<br>(歳) | 女子    |        |
|                   | a     | b      |           | a     | b      |
| 13                | 0.815 | 81.348 | 13        | 0.655 | 54.234 |
| 14                | 0.832 | 83.695 | 14        | 0.594 | 43.264 |
| 15                | 0.766 | 70.989 | 15        | 0.560 | 37.002 |

| 肥満度に基づく判定    |       |
|--------------|-------|
| 肥満度          | 判定    |
| 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%超～+20%未満 | 普通    |
| -30%超～-20%以下 | やせ    |
| -30%以下       | 高度やせ  |

出店：財団法人日本学校保健会  
児童生徒の健康診断マニュアルを参照

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。

成長期はこれから一生使う体の基礎を作ることのできる、限られた期間です。この限られた時期にしっかりとエネルギー、たんぱく質、カルシウムなどのミネラルを摂取しておくことで、これからの生活の質（QOL）が向上します。自分の適正体重を知って、健康的な食事を続けてください。



日本人の食事摂取基準（2025年度版）より  
推定エネルギー必要量（kcal/日）