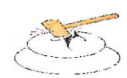




1月 給食こんだてよい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場
小学校

日	こんだてめい		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	キ ー エ ネ ル kcal	く たん ば g	し し つ g
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
11月	せ い じ ん の ひ											
12	むぎごはん	まめとひきにくのカレー マヨネーズサラダ	おもち	ぎゅうにゅう	にんじん	じゃがいも	あぶら 加-ル-	こしょう 酢 カレー粉 油 塩	726	23.0	26.1	
13	ごはん	とりにくのねぎしおいため ワンタンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく	あぶら ごまあぶら	中華味 塩 こしょう がらみ 醤油 塩 酒 醤油	630	24.4	18.8	
14	おしょうがつりょうり ごはん	ぶりのてりやき いためなます ぞうじ	ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	さとう ごま あぶら	酒 醤油 みりん 酢 塩 醤油 しょう油 塩 醤油 酒 しょう油	700	28.7	21.9	
15	たかなそぼろどん (むぎごはん) かんざきよのひ	そうめんサラダ みそしる	おもち	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし はくさい	あぶら わふうドレッシング	酒 醤油 みりん しょう油 塩 醤油 酒	608	21.5	15.6	
18	かむかむのひ むぎごはん	にくだんごのあますあん ごぼうのサラダ	にく	ぎゅうにゅう	にんじん	さとう かたくりこ	あぶら	塩 かけ油 酢 しょう油 醤油 かつお節 酒	725	26.6	24.3	
19	ごはん	さかなのりんごソースかけ うのはなサラダ コンソメスープ	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	かたくりこ さとう	あぶら	塩 こしょう 醤油 酒 酢 酢 塩 こしょう 醤油 かつお節 しょう油	687	26.3	22.3	
20	チャーハン (むぎごはん)	ぎょうざ ごもくちゅうかスープ	おもち	ぎゅうにゅう	にんじん	ごまあぶら	塩 醤油 酒	700	21.1	16.9		
21	ごはん	こうやどうふとがたにくのカレー からしあえ	おもち	ぎゅうにゅう	にんじん	じゃがいも	あぶら	塩 こしょう 醤油 酒 酢 醤油 酢 からし	613	25.3	14.9	
22	こくとうハン スパゲティ ベスカトーレ	ベーコン えび だいこんサラダ みかん	おもち	ぎゅうにゅう	にんじん	こくとうハン スパゲティ	オリーブオイル イタリアン ドレッシング	醤油 塩 こしょう 醤油	651	24.8	19.8	
25	ごはん	さばのしおやき かけあい だぶ	さば	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん	さとう	ねりごま ごま	塩 酒 醤油 醤油 酒	684	29.8	21.9	
26	むぎごはん フランスのりょうり	ハンバーグロベールソース ほうれんそうのソテー ジュリアンスープ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	トマト トマト	たまねぎ	あぶら	しょう油 塩 醤油 酢 醤油 塩 醤油 塩 しょう油 かつお節 しょう油	590	19.8	15.8	
27	むぎごはん みやぎのりょうり	チキンなんぼん やさいサラダ なまあげのみそしる	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かたくりこ さとう	あぶら	塩 しょう油 酒 醤油 酢 酢 醤油 塩 しょう油 塩 しょう油 かつお節 しょう油	679	23.7	24.7	
28	ごはん おきのしよき つかったこんだて	ピーマンチュー れんこんサラダ	おもち	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	じゃがいも	あぶら	塩 しょう油 からし 赤しょう油 しょう油	816	27.2	32.9	
29	ごはん	おきなわうどん ふーちゃんぶるー	おもち	ぎゅうにゅう	にんじん	うどん さとう やきふ	あぶら	醤油 塩 しょう油 醤油 酢 塩 しょう油 酒 醤油	612	24.7	14.7	

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 今月の平均 668 24.0 20.8
基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値 基準値 650 26.8 18.0

1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22(1889)年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLANA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21(1946)年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

＜風邪の予防にオススメの栄養素＞

①ビタミンA(βカロテン)
ウナギ、人参、モロヘイヤ、トマト

②ビタミンC
ブロッコリー、いちご、アセロラ、キウイフルーツ

③ビタミンD
ウナギ、さつまいも、アズキ、ほうれん草

早ね!早おき!しっかり朝ごはん!!

なんでも たべて 腸も健も 元気いっぱい!