

令和6年1月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	はい 配せん	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)				調味料など	今日のおはなし			
			赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのものになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	赤黄緑、3つそろるとバランスがよいよ		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
10水	マカロニサラダ とりのレモンソースかけ はくさいのスープ ミルクパン	ミルクパン 鶏のレモンソースかけ ブロッコリーとマカロニのサラダ ベーコンと白菜のスープ 牛乳	ミルクパン(小麦、乳) とりにく でんぷんこもぎ(小麦)こめあぶらさとう マカロニ(小麦)ドレッシング(卵)レトルト(なし) ブロッコリー・キャベツにんじん はくさいたまねぎにんじんしめじさとうもろこしセロリーパセリ 野菜・きのこ・くだもの	赤黄緑、3つそろると バランスがよいよ	さけしおこしょうレモンじらす(小麦)しょうゆ(大豆、小麦)	629	26.7	39.8	324	★ノロウイルスなどの感染症が流行しています。当番の人は特に衛生面に注意をしてください。まず手洗いを整えます。髪の毛を帽子の中に入れて、マスクは鼻までおきます。そして、ていねいに手洗いをしましょう。体調がすぐれない時は、先生に声をかけて、当番を代わってもらうようにしましょう。	
11木	きりぼしだいごんのふくめにちくさきやき ごはん かつまじる	ごはん 千草焼き 切干大根の含め煮 かつまじり さつま汁 牛乳	とりにくおから(大豆)たまご さとうあぶら(大豆) さとうあぶら(大豆) さつまいもあぶら(大豆) だいごんにんじん、ごぼう、こんにやく、ねぎ	たまねぎほししいたげ、こねぎ きりぼしだいごんにんじん、いんげん、ほししいたげ だいごんにんじん、ごぼう、こんにやく、ねぎ	さけししょうゆ(大豆、小麦)、しお、みりん だししょうゆ(大豆、小麦)、みりん だしごんぶ	561	23.5	27.3	306	★給食で使用しているお米は、川副町産の「夢しずく」という銘柄のお米です。毎週違う銘柄の米を、お米屋さんから精米して給食センターへ届けられています。ごはんはおかずをいっしょに口の中でかき混ぜながら食べましょう。最後にごはんだけ残らないようにしたいですね。	
12金	みかん こうはくなます さけのさいきょうやき ごはん しらたまごに	ごはん 鮭の西京焼き 紅白なます しらたまごに 白玉雑煮 みかん 牛乳	さけみそ(大豆) かつおぶし しらたまもち ぎゅうにゅう	みりん だいごんにんじん はくさいにんじん、ほししいたげ、こまつな みかん	ず(小麦)しお、しょうゆ(大豆、小麦) だしごんぶ、けつすりふ(さば)しお、しょうゆ(大豆、小麦)、さけ	573	25.6	17.0	303	★今日の給食は、おせち料理にも出される「西京焼き」、「紅白なます」、「雑煮」で、一年の幸せを願う献立です。おいしく食べて、今年一年を元気に過ごしましょう。	
15月	ハムのマリネ ポークビーンズ しょうゆ くろまめきなご クリーム	食パン 黒豆きなごクリーム ハムのマリネ ポークビーンズ 牛乳	しょうゆ(小麦、乳) くろまめきなごクリーム(乳、こめ、大豆) あぶら(大豆)さとう じゃがいもあぶら(大豆) ぎゅうにゅう	たまねぎしょうゆ、たまねぎ たまねぎにんじん、さやいんげん、トマト	ず(小麦)しお、こしょう ケチャップ、チキンブイヨン(鶏肉)しお、ワイン、ローレル	616	25.1	36.5	312	★丈夫な骨を作るには、食べることに加え、運動も大切です。運動して骨をきたえるかどうかで、骨の強さが変わります。バランスのよい食事と運動で、体の土台となる強い骨を作りましょう。	
16火	きんしたまごいり はるさめサラダ ハム(り)ぎょうざ ごはん たんたんめん	ごはん 担々麺 パリパリぎょうざ きんしたまご(卵、小麦、大豆) 錦糸卵入り春雨サラダ 牛乳	ぶたにくみそ(大豆) ちゃんぽん(小麦)ねりごま(ごま)ごまあぶら(ごま、大豆) ごめ ぎょうざ(小麦、大豆、ごま、豚肉) はるさめ、さとう、ごまあぶら(ごま、大豆)、ごま ぎゅうにゅう	たまねぎりょうとうもやしにんじん、チンゲンサイにんにくしょうが たまねぎにんじん、さやいんげん、トマト きゅうり、きくらげにんじん	とりがらスープ(鶏肉)しょうゆ(大豆、小麦)、みりん、トウモロコシ ず(小麦)しょうゆ(大豆、小麦)	585	21.4	28.6	271	★かせなどの筋繊維は、体の中に筋繊維が蓄積したときにかけられます。蓄積しても、筋繊維には負けない丈夫な体を作るには、野菜が欠かせません。食事のたびに野菜をたくさん食べて、体をいつも調子よく保てば、この冬をかせ知らずで過ごせます。	
17水	フレンチサラダ しほめがかなのフライ マカロニ スープ コッペパン	コッペパン 白身魚のフライ フレンチサラダ マカロニスープ 牛乳	コッペパン(小麦、乳) ホキフライ(小麦、大豆) こめあぶら オリーブ油、さとう じゃがいも、マカロニ(小麦)、オリーブ油 ぎゅうにゅう	たまねぎにんじん、しめじ、セロリー、パセリ	りんご、すしお、こしょう チキンブイヨン(鶏肉)しお、こしょう、ワイン	559	23.2	32.8	299	★ごはんやパン、めんは体の中で熱や力のもとになる食べ物の代表です。寒い朝は、特にしっかりと食べて登校しましょう。ほかほかの体とさえた顔で、一日を気持ちよく始められます。	
18木	みかん ほうれんそうと さきいかの ごまマヨあえ ごはん たいごんの みそ	ごはん ほうれんそうとさきいかのごまマヨあえ 豚肉と大根の煮物 みかん 牛乳	さきいか ぶたにくあつあげ(大豆) ぎゅうにゅう	マヨネーズ(卵なし)(大豆)、ごま さといも、さとうあぶら(大豆) たまねぎにんじん、にんにくしょうが	ほうれんそう、りょうとうもやしにんじん だいいごんにんじん、こんにやく、ごぼう、ほししいたげ、さやいんげん みかん	しょうゆ(大豆、小麦) さけ、だしごんぶ、けつすりふ(さば)しょうゆ(大豆、小麦)、みりん	578	22.2	27.9	305	★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べています。茶わんや汁わんは、鍋蓋の上の「へり」をもち、箸の4本の指をそろえて食器の蓋を持ちます。こうすると、ぶらぶらしないのでこぼしにくく、負担もきれいに食べられます。ぜひ参考にしてみてください。
19金	チーズいり コロコロサラダ チキンカレー (むぎごはん)	チキンカレー チーズ入りコロコロサラダ 牛乳	とりにく こめむぎじゃがいもあぶら(大豆) たまねぎにんじん、にんにくしょうが オリーブ油 だいいごん、きゅうりにんじん、とうもろこし、りんご	たまねぎにんじん、にんにくしょうが	チャツネ(りんご)、カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)、ローレル、ケチャップ、カレー、ソース(りんご、大豆)、チキンブイヨン(鶏肉)、ワイン ず(小麦)しお、こしょう	568	19.8	27.9	286	★1月22日はカレーの日です。カレーは約70年前の給食でも食べられていて、当時のカレーはご飯ではなく、コッペパンとの組み合わせだったそうです。お肉が柔らかく入っていたため、「カレーチヂミ」と呼ばれていました。カレーが家庭に普及したのは、給食がきっかけとされています。	

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナップルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel.45-0374)

令和6年1月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	はい配ぜん	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろって バランスがいいよ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
			赤の食べ物 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる					
22月	さつまいもサラダ みそちゃんぽん ことうパン	みそちゃんぽん 黒糖パン さつまいもサラダ 牛乳	ぶたにく(アレルゲンなし)、みそ(大豆) 肉・大豆・牛乳・海そうなど	らやんぼん(小麦)、あぶら(大豆) 米・小麦粉・いも・さとう・油など	キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、きくらげ、ねぎ 野菜、きのこ、くだもの	589	22.1	33.5	312	
23火	みかん いかのかけあえ あじつけのり ごはん ちくげんに	ごはん いかのかけあえ 筑前煮 みかん 味付けのり 牛乳	いか、みそ(大豆) とりにく	ごまさとう じゃがいも、さとう、あぶら(大豆)	だいこん、きゅうりにんじん こんにやく、れんこん、ただのこ、ごぼう、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、みかん	570	23.4	18.5	313	
24水	れんこんとキャベツのサラダ ピーフンチュー ミルクパン	ミルクパン れんこんとキャベツのサラダ ピーフンチュー 牛乳		ミルクパン(小麦、乳) あぶら(大豆)、さとう	れんこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	582	23.5	31.2	309	
25木	まつどのアーモンドあえ のりとじゃがいも、ペーコンのまぜごはん	海苔とベーコンの混ぜご飯 小松菜のアーモンドあえ じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 牛乳	ベーコン(豚肉)のり ごめ、ユニソーパーマーガリン(大豆)	ごめ、ユニソーパーマーガリン(大豆) アーモンド	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ごまつなり、よとうもやし、にんじん	546	22.1	28.4	300	
26金	さばのしおやき おひたし ごはん だぶ	ごはん さばの塩焼き お浸し だぶ 牛乳	ごはん さば あぶらあげ(大豆)	ごめ さといも、ふ(小麦)	佐賀県の郷土料理: だぶ 中小2年: 校外学習 ほうれんそう、キャベツ、にんじん	596	25.9	36.4	284	
29月	ガトーショコラ かぼちゃグラタン ミルクパン、ジュリエンスープ	ミルクパン かぼちゃグラタン ジュリエンスープ ガトーショコラ 牛乳	ぶたにく、きゅうり、ゆず、チーズ(乳) ベーコン(豚肉)	マカロニ(小麦)、あぶら(大豆) オリーブ油	かぼちゃ、たまねぎ、めじろ キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、セロリ、パセリ	575	22.2	34.6	388	
30火	うのはないためとりのてりやき ごはん じゃがいも、わかめのみそ汁	ごはん 鶏の照り焼き 卵の花炒め じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳	とりにく おから(大豆)、とりにく	ごめ あぶら(大豆)	しょうが にんじん、ほししいたけ、ねぎ	558	25.5	30.2	260	
31水	チーズ とりにくときのこのトマト煮 ポトフ ミルクパン	ミルクパン とりにくときのこのトマト煮 ポトフ 一食チーズ 牛乳	とりにく ウィンナー(豚肉)	ミルクパン(小麦、乳) あぶら(大豆)、でんぷん	たまねぎ、エリンギ、めじろ、にんじん、にんにく、トマト たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、セロリ	553	27.7	31.1	367	
<p><アレルギーに関する表示について></p> <p>加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナップルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL:45-0374)</p>						小学3年生平均	577	23.7	30.3	309
						小学3年生基準	590	23.6	25~30	350
						単位	kcal	g	%エネルギー	mg

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するために毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の未調の原因になります。

朝食をしっかりとりとれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくらせたり免疫力を高めます。重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためよい睡眠をとりましょう。

