



1月のよていこんだて表

★ 月 15日(金)・16日(土)・17日(日)は
休校 節の日です! ★

まいつき 19日は しょういくの日!!



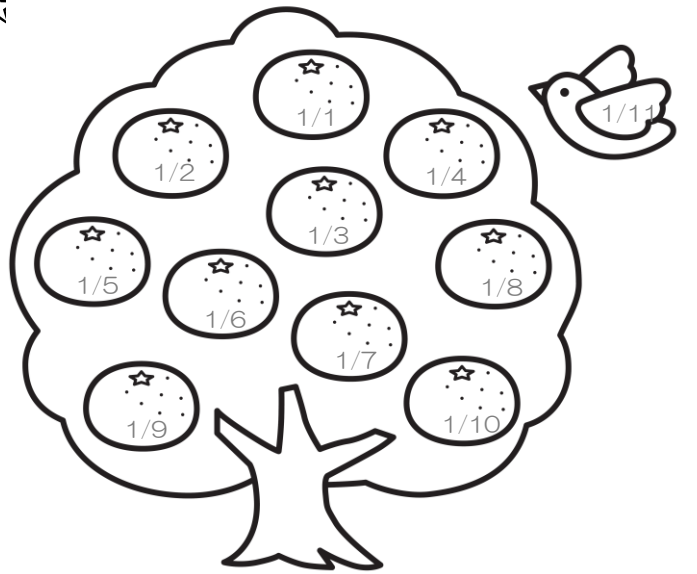
ちやうりつなかばる しょうがっこう
みやき町立中原 小学校

2021

ひづけ 日付	こんだて名 しゅく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主菜 ふくさい 副菜	お 主 な ざい 材 りょう 料				えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	ちようみりよう 調味料など	エネル ギー	たんぱく質	カルシ ウム	
ようび 曜日		こくさい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	あかな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など		キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	

☆ 早寝・早起き・朝ごはん チェック (1/1~1/11) ☆

- ①寝る時間を決めましょう。 わたしは _____ 時にねます。
- ②起きる時間を決めましょう。 わたしは _____ 時に起きます。
- ③「早寝・早起き・朝ごはん」ができれば、色をぬりましょう。



ふゆやす あいだ 冬休み間も 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう!

*** 状況によっては、献立や使用する食品に変更が生じる場合があります。ご了承ください。 ***

12	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 うま煮 とさづけ 野菜ふりかけ	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米 じゃがいも さとう あぶら さとう ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 高野豆腐 かつおぶし ふりかけ	たまねぎ たけのこ こんにゃく にんじん ほししいたけ えだまめ キャベツ こまつな きゅうり にんじん レモン果汁	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん 酒	615	22.7	327	
13	ゆかりごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たいのしお焼き 紅白なます 真そうに	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米 さとう 白玉もち	ぎゅうにゅう 牛乳 たい とり肉 かまぼこ	ゆかり だいこん 切り干し大根 にんじん だいこん にんじん ほししいたけ かつおな	しおさけ 酒 しおさけ 酒 だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ しょうゆ	615	25.9	280	
14	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ホワイトシチュー ひじきとアーモンドのサラダ りんご	コッペパン じゃがいも バター 小麦粉 アーモンド 和風ドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 牛乳 スキムミルク ひじき	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう 白いんげん豆 だいこん キャベツ とうもろこし りんご	とりがらすूप しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	643	25.8	367	コッペパン(小麦・乳) 牛乳・スキムミルク バター 小麦粉
15	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶりのてり焼き れんこんの金平 さつまいもと白菜のみそ汁	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米 かたくり粉 さとう すりごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶり ぎゅうにく 牛肉 あぶらあげ わかめ みそ	しょうが れんこん こんにゃく にんじん いんげん はくさい えのきたけ ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん しょうゆ みりん	645	25.5	287	
18	キムチチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 春雨の中華サラダ 白菜と肉団子のスープ	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米 あぶら 春雨 さとう ごまあぶら かたくり粉 ごまあぶら	ふたにく 豚肉 ぎゅうにゅう 牛乳 海藻ミックス まぐろ水煮 とりひき肉 豚ひき肉	はくさい 白菜キムチ たまねぎ えのきたけ ピーマン キャベツ きゅうり しょうが きくらげ はくさい にんじん たけのこ ねぎ	しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	597	26.4	284	
19	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのゆすみそふうみ焼き ささみとほうれん草のごまあえ ふゆさい 冬野菜のコンソメスープ みかん	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米 さとう すりごま さとう みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ みそ ささみ ベーコン	ゆず果汁 ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい たまねぎ にんじん みずな みかん	さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	606	27.6	330	ベーコン(乳)
20	おにぎり弁当	おにぎり弁当	おにぎり弁当	おにぎり弁当	おにぎり弁当				



1月のよていこんだて表

★ 第 158 (金)・168 (土)・178 (日) は

まいつき 19日は しょくいくの日！！



生誕 節の日です！★

みやき町立中原 小学校

2021

ひづけ 日付	こんだて名 しゅしゅく 主 食 ぎゅうにゅう 牛 乳 しゅさい 主 菜 ふくさい 副 菜	お 主 な ざい 材 りょう 料				えいようか 栄 養 価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ ちょうし 主に 体の 調子 を 整 えるもとになる (緑)	調味料など	エネ ル ギー	たんぱく 質	カルシ ウム	
ようび 曜 日		こくさい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	あかな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	しょうりょう しょうりょう しょうりょう	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	
21 もく 木	あげパン ぎゅうにゅう 牛 乳 ポトフ りんごりフレンチサラダ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター フレンチドレッシング	きなこ ぎゅうにゅう 牛 乳 ウィンナー りんご キャベツ ほうれんそう とうもろこし レモン果汁	だいこん たまねぎ キャベツ にんじん セロリー きんご キャベツ ほうれんそう とうもろこし レモン果汁	しょうりょう しょうりょう しょうりょう	631	23.1	325	コッペパン(小麦・乳) ウィンナー(乳) バター フレンチドレッシング(卵)
22 きん 金	カレーライス (ごはん) ぎゅうにゅう 牛 乳 かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米 じゃがいも あぶら きゅうにゅう 牛 乳 かいそう 海藻ミックス ヨーグルト	きゅうにく 牛 肉 スキムミルク ぎゅうにゅう 牛 乳 かいそう 海藻ミックス ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース きんご しょうが にんにく ホールトマト キャベツ だいこん 切り干し大根 にんじん とうもろこし	カレールー しょうゆ あか しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	726	25.0	368	カレールー(小麦・乳) スキムミルク ヨーグルト
1月24日～30日は「学校給食週間」です。									
25 げつ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 がめ煮 (筑前煮) すみそあえ 焼きのり	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米 さといも さとう あぶら すりごま さとう 焼きのり	きゅうにく 牛 肉 とり肉 高野豆腐 かまぼこ みそ 焼きのり	れんこん こんにゃく ごぼう にんじん だいのこ ほししいたけ いんげん キャベツ こまつな 切り干し大根 にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	642	25.0	385	
26 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 あじフライ ひじきのいり煮 キャベツのみそ汁	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米 こむぎこ 小麦粉 パン粉 あぶら さとう あぶら みそ	きゅうにく 牛 肉 あじ ひじき 大豆 さつまあげ 牛肉 みそ	たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん いんげん キャベツ たまねぎ こまつな にんじん しいたけ ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	626	26.9	335	小麦粉 パン粉
27 すい 水	シシリアンライス ぎゅうにゅう 牛 乳 もち麦のスープ さが 佐賀みかんゼリー	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米 さとう 卵なしマヨネーズ 和風ドレッシング もち麦 あぶら さが 佐賀みかんゼリー	きゅうにく 牛 肉 ぎゅうにゅう 牛 乳 ベーコン	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく レタス きゅうり とうもろこし 赤ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう さが 佐賀みかんゼリー	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	628	21.4	274	もち麦 ベーコン(乳)
28 もく 木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛 乳 さけのムニエル かにかまサラダ ほっかいどう 北海道シチュー	コッペパン こむぎこ 小麦粉 バター たまご 卵なしマヨネーズ じゃがいも 小麦粉 バター	きゅうにく 牛 肉 さけ かにふうみかまぼこ とり肉 牛乳 スキムミルク	レモン果汁 キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし アスパラガス	しょうゆ しろう しょうゆ しょうゆ しょうゆ	642	30.6	371	コッペパン(小麦・乳) 小麦粉 バター かに風味かまぼこ(卵・かに・小麦) 小麦粉・バター・牛乳・スキムミルク
29 きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳 にく 肉 とうふ ばいにくあえ いちご	せいはいくまい きょうかまい 精白米 強化米 あぶら さとう さとう	きゅうにく 牛 肉 きゅうにく 牛 肉 とうふ わかめ かつおぶし	はくさい たまねぎ しらたき にんじん えのきたけ ほししいたけ しろねぎ れんこん こまつな キャベツ にんじん うめ いちご	しょうゆ さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	639	27.1	370	
今月の平均						635	25.6	331	* 牛乳は毎日
基準値は8～9歳(3、4年生)の場合の値						640	24.0	350	



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で始まりました。
当時は、子供の栄養失調が少なくなく、栄養状態を改善するため、学校で昼食を出したのが始まりです。

今月の平均
基準値は8～9歳(3、4年生)の場合の値

かんしゃのきもちをこめて、
あいさつをしましょう！



3学期も「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」で、元気に過ごしましょう！