



1月のよていこんだて表

★ 14日(金)・15日(土)・16日(日)は

まいつき 19日は しょくいくの日!!



休 館の日です!★

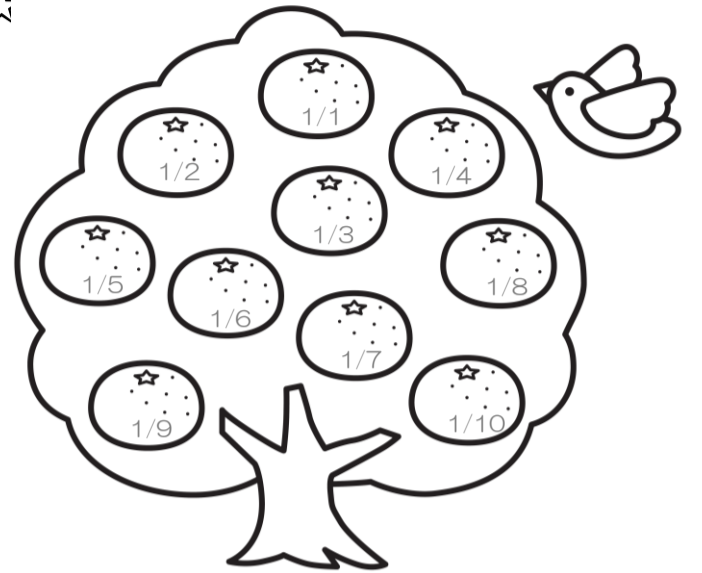
ちやうりつなかなばる しょうがっこう
みやき町立中原 小学校

2021

ひびけ日付	こんだて名 しゅじょく 主 食 ぎゅうにゅう 牛 乳	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 ※ 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 主 に体の調子を 整 えるもとになる (緑)	エネ ル ジー	たんぱく 質	カルシ ウム	
ようび 曜 日	しゅさい 主 菜 ふくさい 副 菜	こくまい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	うまな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろの濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	しょうゆ しょうゆ みりん	キロカロリ kcal	グラム g	ミリグラム mg

☆ 早寝・早起き・朝ごはん チェック (1/1~1/10) ☆

- 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」ができたなら、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!

12	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	せいはいく 米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛 乳			しょうゆ 酒 みりん	604	23.7	295	
献立名人	ぶりのてり焼き 大根サラダ さつまいもと白菜のみそ汁	かたくり粉 さとう わふうドレッシング さつまいも	ぶり 糸かまぼこ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが だいこん きりほしだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ 酒 みりん	しょうゆ 酒 みりん				
13	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛 乳	ミルクパン	ぎゅうにゅう 牛 乳			しょうゆ 酒 みりん	638	29.6	327	ミルクパン(小麦・乳) 小麦粉 チーズ
献立名人	鶏のガーリック焼き コーンポテト コンソメスープ	オリーブオイル 小麦粉 じゃがいも バター あぶら	とり肉 チーズ ベーコン	にんにく コーン パセリ たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん パセリ	しょうゆ 酒 みりん	しょうゆ 酒 みりん				
14	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	せいはいく 米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛 乳			しょうゆ 酒 みりん	599	27.0	365	
献立名人	肉どうふ ばいにくあえ	あぶら さとう さとう	ぎゅうにく 牛肉 どうふ 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	しょうゆ 酒 みりん	しょうゆ 酒 みりん				
17	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	せいはいく 米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛 乳			しょうゆ 酒 みりん	583	26.5	293	
献立名人	ぶた肉のしょうがいため 冬キャベツの炒め物 大根とわかめの味噌汁	さとう あぶら ごま油	ぶた肉 ベーコン あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ だいこん はくさい にんじん ねぎ	しょうゆ 酒 みりん	しょうゆ 酒 みりん				
18	チキンカレー (ごはん) ぎゅうにゅう 牛 乳	せいはいく 米 きょうか米 じゃがいも あぶら	とり肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく ホールトマト	しょうゆ 酒 みりん	しょうゆ 酒 みりん	624	21.5	294	カレー(小麦・乳) スキムミルク
献立名人	大根とアーモンドのサラダ	アーモンド わふうドレッシング		だいこん きりほしだいこん きゅうり 赤ピーマン						
19	ごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	せいはいく 米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛 乳			しょうゆ 酒 みりん	599	26.0	330	
献立名人	さばのごまやき ゆず和え じゃがいものみそ汁	いりごま さとう さとう じゃがいも	さば あぶらあげ みそ	しょうが はくさい きりほしだいこん きゅうり にんじん ゆず果汁 たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	しょうゆ 酒 みりん	しょうゆ 酒 みりん				
20	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛 乳	ミルクパン	ぎゅうにゅう 牛 乳			しょうゆ 酒 みりん	652	28.2	385	ミルクパン(小麦・乳) ラビオリ(小麦) パン粉 チーズ ウインナー-ベーコン(卵) カレー(小麦)
献立名人	ミートグラタン ほうれん草とコーンソテー カレースープ	ラビオリ あぶら パン粉 バター あぶら	ぎゅうにく だいす チーズ ウインナー ベーコン	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし キャベツ はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	しょうゆ 酒 みりん	しょうゆ 酒 みりん				



1月のよていこんだて表

★ 14日(金)・15日(土)・16日(日)は
休校 節の日です! ★

まいつき 19日は しょくいくの日!!



ちやうりつなかはる しょうがっこう
みやき町立中原 小学校

2021

ひびけ日付	よび日	こんだて名 主食 副菜	おまなさいりょう			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 ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く)	
			おま主にエネルギーのもとになる (黄)	おまからだ主につくるもとになる (赤)	おまからだ主にとの調子を整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
曜日			穀類・いも類・砂糖 油脂類 など	魚・肉・卵・大豆 牛乳・小魚・海そうなど	色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	キロカロリー kcal	グラム g	ミリグラム mg	
21	ごはん 牛乳 がんもどきの ピリから煮 韓国風のり和え	せいはいく米 きょうか米 あぶら いりごま さとう ごま油	きゅうにゅう牛乳 豚肉 がんもどき 赤みそ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ えだまめ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン しょうゆ しょうが しょうゆ しょうが	642	30.5	370		
1月24日～30日は「学校給食週間」です。昔の給食の再現や、佐賀県の料理が登場します!										
24	ごはん 牛乳 さけの塩焼き はくさいの漬物 かぶのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 さといも さとう あぶら すりごま さとう	きゅうにゅう牛乳 さけ しそこんぶ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん キャベツ きりぼしだいこん かぶ かぶの葉 たまねぎ にんじん	しょうゆ 酒 しょうゆ にぼし けずみり しょうゆ	558	26.4	325		
25	ごはん 牛乳 がめに 酢みそ和え やきのり	せいはいく米 きょうか米 さといも さとう あぶら すりごま さとう	きゅうにゅう牛乳 とり肉 高野豆腐 かまぼこ みそ やきのり	こんにやく ごぼう れんこん たけのこ にんじん ほししいたけ いんげん こまつな キャベツ きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ 酒 みりん す みりん しょうゆ	605	24.7	379		
26	ごしきごはん 牛乳 こまつなのおか炒め すいとん	せいはいく米 きょうか米 あぶら さといも さとう 小麦粉 しらたま粉 あぶら	とりにく 鶏ひき肉 ひじき あぶらあげ かつお節 豚肉	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にんじん にんじん だいこん はくさい こんにやく ほししいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ こんぶ けずみり しょうゆ しょうゆ みりん	559	20.8	312	小麦粉	
27	揚げパン 牛乳 ほうれん草の和えもの おでん	コッパン あぶら さとう あじそドレッシング さといも	きな粉 きゅうにゅう牛乳 とりにく うすら卵 こんぶ あつあげ 魚のすりみボール	ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん こんにやく にんじん	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ けずみり しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ	636	30.4	405	コッパン(小麦・乳) うすら卵	
28	ごはん 牛乳 アジフライ キャベツのサラダ 冬やさいのスープ	せいはいく米 きょうか米 小麦粉 パン粉 あぶら わふうドレッシング ベーコン	きゅうにゅう牛乳 あじ ローズハム ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん はくさい にんじん ごぼう ほうれんそう	しょうゆ からスープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	586	25.6	285	小麦粉 パン粉 ローズハム(乳) ベーコン(乳)	
31	シシリアンライス (ごはん) 牛乳 白菜と肉団子のスープ さがみかんゼリー	せいはいく米 きょうか米 あぶら 鶏なしマヨネーズ 和風ドレッシング ごま油 さがみかんゼリー	きゅうにゅう牛肉 きゅうにゅう牛乳 ミートボール	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 はくさい にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ からスープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	643	26.0	295	ミートボール(小麦)	
今月の平均							618	26.1	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。

いただきます! ごちそうさま!

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! ●