



1月のよていこんだて表

★ 期 20日(金)・21日(土)・22日(日)は
休 日

まいつき 19日は しょくいくの日!!

お楽しみメニュー!

みやき町立中層 小学校

2023

日付	こんだて名	主 材	りょう 料	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
よび 曜日	主にエネルギーのもとになる (黄)	主に体をつくるものになる (魚)	主にからだの調子を整えるものになる (緑)	キロカロリー	グラム	ミリグラム
	穀類・いも類・砂糖 牛乳 油脂類 など	魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうな	色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など		
				Kcal	g	mg

☆ **早寝・早起き・朝ごはん チェック (1/1~1/9)** ☆

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。

早寝

早起き

朝ごはん

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。 ***

日付	こんだて名	主 材	りょう 料	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
11	ごはん/ふりかけ 牛乳 ふりのてり焼き 紅白なます 貝そうじ	精白米 強化米 さとう さとう 白玉もち	ふりかけ 牛乳 ぶり かまぼこ	しょうが	しょうが みりん しょうゆ みりん	623 24.5 368
12	コッパン ホワイトシチュー 冬野菜ソテー	コッパン じゃがいも バター 小麦粉 あぶら	とり肉 牛乳 スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう 白いんげん豆	とりがらすフ しょうゆ しょうゆ	613 27.6 378
13	ごはん 牛乳 肉とうふ はいにくあえ	精白米 強化米 あぶら さとう	牛乳 豚肉 とうふ	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	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	600 27.1 368
16	キムタクごはん ごまあぶら ワンタンスープ 揚げ春巻き/果物	せいはいく米 きょうか米 ごまあぶら ワンタン ごま油 はるさめ はるまきのかわ あぶら	豚肉 牛乳 ベーコン	はくさい 白菜キムチ たくあん漬け ねぎ にんじん ねぎ こまつな たまねぎ きくらげ にんじん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	630 20.6 279
17	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ煮 くきわかめの金平 五目スープ	せいはいく米 きょうか米 さとう さとう ごま油 あぶら	牛乳 さば みそ くきわかめ 豚肉 ベーコン	しょうが ごぼう こんにやく にんじん いんげん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	639 22.9 396
18	ふたどん (ごはん) 赤だしのみそしる	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 さとう あぶら とうふ あかみそ みそ	ふたにく 高野豆腐 牛乳	たまねぎ しらたき ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう なめこ みつば	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	567 24.7 318
19	あげパン ポトフ フレンチサラダ	コッパン あぶら さとう 牛乳 じゃがいも バター フレンチドレッシング	きなこ 牛乳 ウィンナー	だいこん たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	とりがらすフ しょうゆ しょうゆ	613 22.6 327
20	ポークカレー (ごはん)	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも あぶら	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース 半しどう しょうが にんにく ホールトマト	カレーつ しょうゆ しょうゆ	583 23.6 299

統一献立	牛乳 海藻サラダ		牛乳 海藻ミックス	キャベツ だいこん 切り干し大根 にんじん とうもろこし ポテトドレッシング しょうゆ				
23 げつ	ごはん 牛乳 回鍋肉	せいはくまい 精白米 強化米 きょうかまい	牛乳 ぶた肉	きゃべつ たまねぎ ビーマン にんにく にんじん ねぎ	てんめんじやん しょうゆ しょうゆ	571	22.5	330
	春雨スープ	春雨 ごまあぶら	ベーコン うずらの卵	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	春雨スープ しょうゆ うずら 卵			うずらの卵 ベーコン(乳)

1月24日~30日は「学校給食週間」です。

24 か 火	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根のいため煮 かぶのみそ汁	せいはくまい 精白米 強化米 きょうかまい さとう あぶら	牛乳 さけ とり肉	キャベツ だいこん 切り干し大根 にんじん とうもろこし しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ かぶ たまねぎ にんじん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	563	27.1	312
郷土 立寄 り	シシリアンライス 牛乳 もち麦のスープ 佐賀みかんゼリー	せいはくまい 精白米 強化米 さとう さとう	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 赤ビーマン	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	596	21.4	275
25 すい 水	佐賀県 献立	コッパパン れんこんハンバーグ ほうれん草のソテー カレースープ	コッパパン パン粉 さとう 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 牛乳 おから	れんこん たまねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	596	28.8	344
26 もく 木	佐賀 食材 献立	ごはん 牛乳 がめ煮(筑前煮) すみぞあえ 焼きのり	せいはくまい 精白米 強化米 さとう あぶら	牛乳 とり肉 かまぼこ みそ 焼きのり	れんこん だいこん とうもろこし 切り干し大根 にんじん しょうゆ しょうゆ	609	25.0	385
27 まん 金	郷土 料理	ごはん 牛乳 がんもどきの ピリから煮 韓国風のり和え	せいはくまい 精白米 強化米 さとう あぶら	牛乳 とり肉 かまぼこ みそ 焼きのり	れんこん だいこん とうもろこし 切り干し大根 にんじん しょうゆ しょうゆ	642	30.5	370
28 げつ	ごはん 牛乳 がんもどきの ピリから煮 韓国風のり和え	せいはくまい 精白米 強化米 さとう あぶら	牛乳 豚肉 がんもどき 赤みそ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく 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 しょうゆ しょうゆ			
29 か 火	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根のいため煮 かぶのみそ汁	せいはくまい 精白米 強化米 きょうかまい	牛乳 さけ とり肉	キャベツ だいこん 切り干し大根 にんじん とうもろこし しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	578	26.4	292
30 げつ	ごはん 牛乳 がんもどきの ピリから煮 韓国風のり和え	せいはくまい 精白米 強化米 さとう あぶら	牛乳 豚肉 がんもどき 赤みそ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく 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 しょうゆ しょうゆ			
31 か 火	郷土 立寄 り	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根のいため煮 かぶのみそ汁	せいはくまい 精白米 強化米 きょうかまい	牛乳 さけ とり肉	キャベツ だいこん 切り干し大根 にんじん とうもろこし しょうゆ しょうゆ	602	25.1	333
郷土 立寄 り	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 切干大根のいため煮 かぶのみそ汁	せいはくまい 精白米 強化米 きょうかまい	牛乳 さけ とり肉	キャベツ だいこん 切り干し大根 にんじん とうもろこし しょうゆ しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	640	24.0	350

今月の平均

基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値

602	25.1	333	*牛乳は毎日
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。

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!