



1月のよていこんだて表

★ 期 20日(金)・21日(土)・22日(日)は

まいつき 19日は しょくいくの日!!

お楽しみです!★

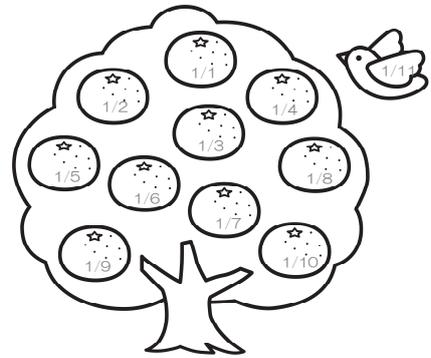
みやき町立中層 小学校

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 | アレルギー物質を含む食品 |
|-------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------|-------|----------|--|
| 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) | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | (卵、小麦、そば、落花生、乳、えび、かにを原料に使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く |
| | 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 | キログラム kcal | グラム g | ミリグラム mg | |

☆ 早寝・早起き・朝ごはん チェック (1/1~1/9) ☆

- 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。



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。 ***

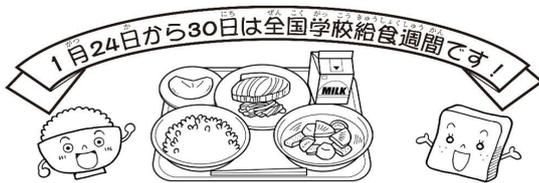
| | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------|---------------|-------------------|--|---|-----|------|-----|------------------------------------|
| 11 | ごはん/ふりかけ 牛乳 | 精白米 強化米 | ふりかけ 牛乳 | | | | | | |
| おせち 飾り し | ふりのてり焼き 紅白なます 貝そうじ | さとう | ぶり かまぼこ | しょうが だいこん 切り干し大根 にんじん だいこん にんじん ほししいたけ かつお | しょうが みりん だししょうゆ うすくちしょうゆ 醤油 だし醤油 しょうゆ しょうゆ | 623 | 24.5 | 368 | |
| 12 | コッパン 牛乳 | コッパン | | | | 613 | 27.6 | 378 | コッパン(小麦・乳) 牛乳・スキムミルク バター 小麦粉 |
| 靴 穿 き | ホワイトシチュー 冬野菜ソテー | じゃがいも バター 小麦粉 | とり肉 牛乳 スキムミルク | たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう 白いんげん豆 | とりがらスープ しょうが しょうゆ | | | | |
| 13 | ごはん 牛乳 | 精白米 強化米 | 牛乳 | | | 600 | 27.1 | 368 | |
| 金 | 肉とうふ | あぶら さとう | 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 | | | | |
| 16 | キムタクごはん 牛乳 | せいはく米 きょうか米 | 豚肉 | 白菜キムチ たくあん漬け ねぎ にんじん ねぎ | うすくちしょうゆ しょうゆ | 630 | 20.6 | 279 | |
| 月 | ワンタンスープ 揚げ春巻き/果物 | ワンタン ごま油 | ベーコン | こまつな たまねぎ きくらげ にんじん キャベツ にんじん たまねぎ 季節の果物 | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | | | | |
| 17 | ごはん 牛乳 | 精白米 強化米 | 牛乳 | | | 639 | 22.9 | 396 | |
| 火 | さばのゆずみそ煮 くきわかめの金平 五目スープ | さとう ごま油 | さば みそ くきわかめ 豚肉 | しょうが ごぼう こんにゃく にんじん いんげん | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | | | | |
| 18 | ふたどん (ごはん) 牛乳 | せいはく米 きょうか米 | ふたたく 高野豆腐 | たまねぎ しらたき ほししいたけ にんじん ねぎ | しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 567 | 24.7 | 318 | |
| 水 | 赤だしのみそしる | かたくり粉 さとう あぶら | とうふ あかみそ みそ | 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 | | | | |
| 19 | あげパン 牛乳 | コッパン あぶら さとう | きなこ 牛乳 | | | 613 | 22.6 | 327 | コッパン(小麦・乳) ウィンナー(乳) バター |
| 木 | ポトフ フレンチサラダ | じゃがいも バター | ウィンナー | だいこん たまねぎ キャベツ にんじん セロリ | とりがらスープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | | | | フレンチドレッシング(卵) |
| 20 | ポークカレー (ごはん) | じゃがいも あぶら | 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 | カレー粉 しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 582 | 23.6 | 299 | カレー粉(小麦・乳) スキムミルク |

| | | | | | | | | |
|----------|------------------|--------------------------|--------------|--|---------------------------------|-----|------|-----|
| 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 ピーマン 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 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 |
| 25 すい 水 | 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 あぶら | 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 | しょうゆ みりん しょうゆ とうもろこしスープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 596 | 21.4 | 275 |
| 26 もく 木 | コッパパン 牛乳 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 | 牛乳 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 | しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ | 596 | 28.8 | 344 |
| 27 きん 金 | 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 高野豆腐 | れんこん だいこん とうもろこし にんじん しょうゆ キャベツ こまつな 切り干し大根 にんじん | しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 609 | 25.0 | 385 |
| 30 げつ | ごはん 牛乳 がんもどきの ビリから煮 韓国風のり和え | せいはくまい 精白米 強化米 きょうかまい 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 | しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 642 | 30.5 | 370 |
| 31 か 火 | ごはん 牛乳 さけとしめじのパター醤油焼き きゅうりときゅうりのサラダ さつまいものみそ汁 | せいはくまい 精白米 強化米 きょうかまい バター | 牛乳 サケ ロースハム | しめじ たまねぎ にんじん | しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 578 | 26.4 | 292 |

| | | | | |
|----------------------|-----|------|-----|--------|
| 今月の平均 | 602 | 25.1 | 333 | *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。

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!