



1月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校



*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					1人1日 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるのもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる *ビタミン・無機質	
9日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		512 19.3
	ななくさがゆ	こめ				せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ	
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・とりにく	かつおぶし		
	ごもくきんぴら	こんにやく・さとう	あぶら・ごま	とりにく		ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	すいとんじる	さつまいも・こむぎこ・でんぷん		とりにく		ごぼう・にんじん・はくさい	
10日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		634 26.0
	ハンバーガー (まるパン)	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ハンバーガー (ハンバーグ)	さとう	ごま・とんし	とりにく・ぶたにく		トマト・たまねぎ	
	ハンバーガー (キャベツのソテー)		あぶら			にんじん・キャベツ	
	クリームスープ	こむぎこ・じゃがいも	バター	ベーコン	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
11日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		554 26.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ			
	ひじきのいために	さとう	あぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	おふ		みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
12日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		591 22.1
	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじんペースト	
	ホワイトソース	こむぎこ・さとう	バター	とりにく	ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリーかじゅう・ブルーベリーピューレ	
15日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		595 23.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく		にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		コーン・きくらげ・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの					みかん	
16日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		593 27.6
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやり	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		にんにく・ふるね・にら	
	ツナとキャベツのごまあえ	さとう	ごま	まぐろあぶらづけ		キャベツ・にんじん	
	すましじる			いとかまほこ・とうふ		えのきたけ・はねぎ	
17日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		565 25.7
	チャンポンめん (ちゅうかめん)	こむぎこ					
	チャンポンめん (スープ)	でんぷん	あぶら	ぶたにく・えび・なると		ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ・きくらげ・キャベツ	
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいため		ごまあぶら			たけのこ・チンゲンサイ	
18日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		572 20.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ	あぶら	ししゃも			
	きりほしだいこんとぶたにくのいために		あぶら	ぶたにく・さつまあげ		きりほしだいこん・キャベツ・にんじん・もやし	
	みそしる	さつまいも		とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はねぎ	
19日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		534 19.4
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とりにくとさといものあげに	さといも・でんぷん・さとう	あぶら	とりにく		ふるね・ほししいたけ・にんじん・たけのこ・さやいんげん	
	みそしる			みそ	わかめ	キャベツ・しめじ・はねぎ	
	わかめふりかけ				わかめ・のり・かつおぶし	まっちゃ	
22日 (月) ふるさと 給食の日	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		556 19.4
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ	
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ		ぶたにく		たまねぎ	
	やさしいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	みそしる	さといも		あぶらあげ・みそ	わかめ	はねぎ	
23日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		602 22.4
	ハヤシライス (むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ハヤシライス (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
	ツナサラダ	さとう	あぶら	まぐろのみずに		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	りんごヨーグルト	さとう			ヨーグルト・かんてん	りんご・りんごかじゅう	

三島市三ツ谷地区の七草を使用します。

ホワイトソースをごはんにかけて食べよう!

24日から31日は、裏面をみてください



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるのもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>しつ</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
24日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		569 25.8
	ビビンバ(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	ビビンバ(にく)	さとう	ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		にんにく	
	ビビンバ(たまご)	さとう・でんぷん		たまご・とりにく			
	ビビンバ(ナムル)		ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ		ごま	ベーコン	わかめ	たまねぎ・たけのこ・えのきたけ	
25日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		532 20.1
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	いわしのしょうがに	さとう・でんぷん		いわし		しょうが	
	にびたし					こまつな・はくさい・コーン	
26日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		529 21.1
	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・グリーンピース・はくさい・にんじん	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
	にくだんごのスープ	でんぷん・パンこ・さとう・はるさめ		とりにく・だいず・とうふ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はねぎ	
29日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		518 23.5
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	とりのてりやき			とりにく		ぶるね	
	おひたし				かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
30日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		586 24.8
	むぎごはん	こめ・むぎ					
	えびのチリソース	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	えび		ぶるね・にんにく・たまねぎ・トマト・ねぶかねぎ	
	ナムル		ごまあぶら・ごま			こまつな・にんじん・もやし	
31日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		539 24.0
	おやこどん(むぎごはん)	こめ・むぎ					
	おやこどん(ぐ)	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ	こまつな	
くだもの					オレンジ		

*今月の給食は17回です。献立は変更になる場合があります。

あけましておめでとうございます

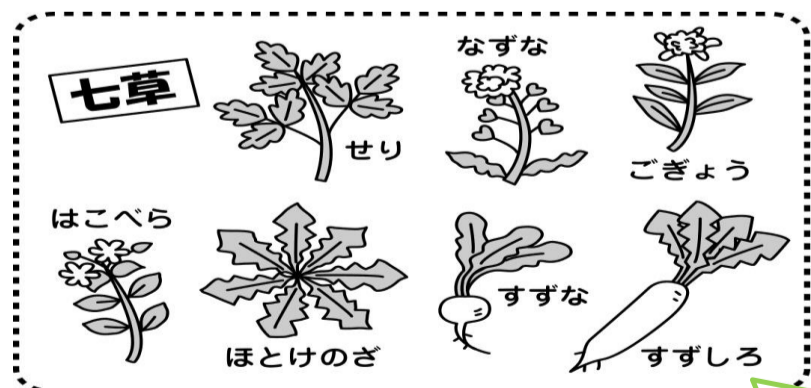
新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早ね・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

お知らせ

*1月25日(木)：3年生は校外学習のため給食がありません。

***「七草がゆ」ってなんだろう？**

七草がゆとは、1月7日(人日の節句)に食べるおかゆのことです。七草がゆを食べる意味は、七草の栄養素をとり、1年間の無病息災(病気をせず元気であること)を願うためだと言われています。また、お正月にごちそうを食べすぎたために、胃や腸を休ませてあげるといいう意味もあるようです。今年も、三島市の三ツ谷地区で作られた七草をJAふじ伊豆さんより無償で提供していただくことになりました。感謝して食べましょう。



1月9日(火)に「七草がゆ」がです！春の七草ぜんぶ言えるかな？

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを供給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ごはんは粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよくなり、安定して脳へエネルギーを供給します。

果物 **主食** **牛乳・乳製品** **主菜** **副菜** (汁物含む)

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。