



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 | |
| 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 | | |
| 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 | |
| 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 | | |
| 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 | | | | | |
| | さばのこうみやき | 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 | |
| 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 | |
| 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もの | | 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 | |
| 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 | |
| | みそじる | | | みそ | わかめ | キャベツ・しめじ・はねぎ | |
| 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 | |
| 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もとになる | | おもにからだのちょうしをととのえるもとになる | |
| | | *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>たんぱく</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 | | ふるね | |
| | 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 | | ふるね・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。

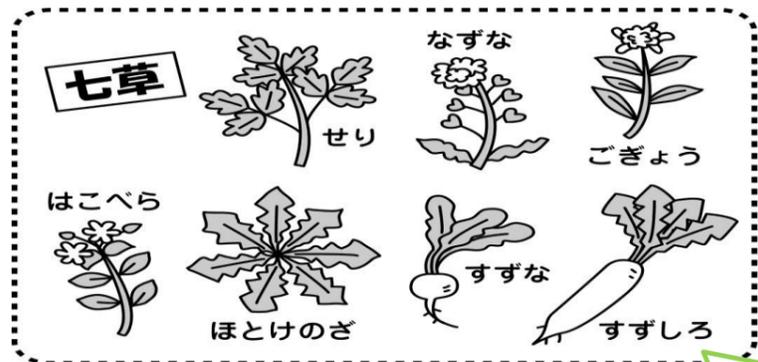
お知らせ

*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 **主菜** **副菜** **牛乳・乳製品**

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。