



2022年 1月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
6 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボドウフ パンサンスー				ぎゅうにゅう		636 Kcal 25.2 g 18.5 g 2.2 g 330 mg
七草の日 JA三島函南さんから七草をいただきます。							
7 (金)	ぎゅうにゅう ななくさかゆ くろはんぺんのおちゃフライ ちくぜんに とうにゅうプリンタルト				ぎゅうにゅう		577 Kcal 20.1 g 24.2 g 1.9 g 360 mg
11 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん だいこんのそぼろに とんじる だいのふりかけ くだもの				ぎゅうにゅう		655 Kcal 25 g 16.4 g 1.8 g 461 mg
12 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかめん ごもくらーめん(しる) はるまき ナムル				ぎゅうにゅう		651 Kcal 25 g 22.2 g 2.7 g 362 mg
13 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あじフライ(ごまソース) くきわかめのきんぴら みそしる				ぎゅうにゅう		611 Kcal 22.3 g 18.9 g 2.7 g 356 mg
14 (金)	ぎゅうにゅう キャロットライス とりときのこの ホワイトソースかけ ビーンズサラダ				ぎゅうにゅう		703 Kcal 24.9 g 23.1 g 2.4 g 354 mg
17 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とうふのごもくに みそしる くだもの				ぎゅうにゅう		634 Kcal 24.4 g 17.4 g 2.2 g 324 mg
甘藷の日 JA三島函南甘藷部会さんから三島甘藷(紅はるか)をいただきます。							
18 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのまめみそやき ふかしいも だいこんのわふうスープ				ぎゅうにゅう		601 Kcal 29.1 g 14.7 g 1.7 g 338 mg
19 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなのちゅうかあえ わんたんスープ くだもの				ぎゅうにゅう		646 Kcal 26.1 g 15.3 g 2.3 g 275 mg

20日(木)からは裏面をご覧ください

○7日(金)JA三島函南より七草が無償提供されます。

○18日(火)JA三島函南甘藷部会より三島甘藷が無償提供されます。

～ 1月7日は七草がゆ ～

日本では、1月7日に年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休め、無病息災を願い、「七草がゆ」を食べる風習があります。

七草とは、「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのぎ・すずな・すずしろ」の七種です。



