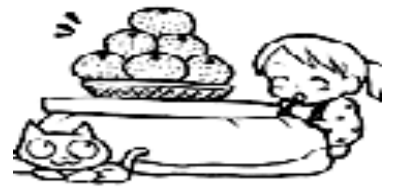


中郷小こんだてよていひょう 1月



2012

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
6	金	ななくさがゆ むしパン ごまあえ あつやきたまご くだもの	牛乳 あつやきたまご	こめ さとう ごま むしパン	ななくさ みつば ほうれんそう はくさい みかん	486kcal 18g
10	火	かにめし みしまころっけ(さつまいも) ゆでキャベツ わかめスープ	わかめ かにぼうにく	こめ むぎ あぶら ころっけ ごま	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たらこ コーン	546kcal 20g
11	水	とうふのチリソースに じゃがいもサラダ デザート	ぶたにく とうふ むきえび	こめ むぎ じゃがいも さとう	にんじん きゅうり ねぎ たけのこ	618kcal 19g
12	木	さかなのちゅうかあえ ふりかけ はくさいスープ やさいピーナッツあえ	さわら だいず ベーコン	こめ むぎ さとう はるさめ ピーナッツ	キャベツ ほうれんそう ねぎ にんじん はくさい パセリ	710kcal 29g
13	金	ドライカレー りんごサラダ ふくじんづけ デザート	ぎゅうにく とりにく だいず スキムミルク チーズ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご キュウリ ピーマン キャベツ	664kcal 26g
16	月	だいこんめし とりにくこうみやき あまずあえ えのきスープ	三島はおいしいだいこんがとれることでゆめいです。「だいこんめし」は郷土料理といえます。	こめ むぎ さとう あぶら	こまつな えのき ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ	606kcal 26g
17	火	あげパン かぶのポトフ ヨーグルトあえ	学校のあげパンは人気メニューのひとつです。みんなあげパンの日を待っています衣は大豆を食べるようにきな粉にしました。	パン あぶら さとう じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん かぶ みかん缶 もも缶	670kcal 25g
18	水	あじのひらきすあげ みそしる きりほしだいこんのもの くだもの	あじひもの あぶらあげ さつまあげ みそ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	きりほしだいこん いんげん なめこ みつば オレンジ	606kcal 29g
19	木	ココロやさい うなたま いちご わかめスープ	本校調理員の下山さんが「親子でつくる学校給食メニューコンクール」に応募して みごと！受賞した献立です。	こめ むぎ さとう ごま	だいこん にんじん たまねぎ いんげん たけのこ いちご	603kcal 25g
20	金	せきはん ぶりのていやき やさいのみそドレッシング みそしる	給食週間を記念して赤飯にしました。給食週間は2度と子どもたちを飢えさせないようにという祈りもあります	せきはん さといも さとう あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ	615kcal 26g
23	月	みそおでん ツナあえもの ふりかけ	こぶ ちくわ さつまあげ たまご みそ ツナ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	だいこん キャベツ	614kcal 24g
24	火	おやこに みそしる くだもの かこうこざかな	とりにく たまご みそ あぶらあげ	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん だいこん りんご	600kcal 25g
25	水	ソフトメンミートソース ジャーマンポテト てづくりゼリー	ぶたにく ぎゅうにく スキムミルク ベーコン	ソフトメン バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん パイン缶 トマト缶	734kcal 27g
26	木	くろはんぺんフライ みそしる ゆでやさい つくだに	いわはんぺん たまご みそ おきあみ	こめ むぎ あぶら ばんこ さつまいも	にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ	653kcal 20g
27	金	すきやきごはん みそしる オムレツやさいあんかけ くだもの	ぎゅうにく たまご とうふ みそ	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ ピーマン しめじ にんじん ほうれんそう	613kcal 25g
30	月	だいこんとほろに ししゃもフライ コールスロー こぶつくだに	とりにく ししゃも だいず こぶつくだに	こめ むぎ さといも あぶら	にんじん キャベツ だいこん いんげん みかん	651kcal 24g
31	火	ちゅうかさいはん むししゅまい からしあえ みそしる	ぶたにく わかめ みそ	こめ むぎ やきふ	こまつな キャベツ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	505kcal 21g

学校給食週間について

今年も学校給食週間を1月16日から20日までの1週間実施します。学校給食期間中は、地場産物を使った郷土食や、子供に人気のある献立、かみかみ献立、学校給食メニューコンクール入賞献立、給食週間記念献立を取り入れます。「食べること」を通して自分の食生活を振り返り、健康の大切さを知るとともに、給食に関わる人々への感謝の気持ちを学ぶ機会にすることをねらいにしています。給食週間を機会にご家庭でも「食べること」について子どもたちと話し合ってみてはいかがでしょうか？

1月は、だいこん、キャベツ、はくさい、小松菜など三島の野菜がたくさん採れる月です。給食にも三島の野菜をたくさん使っています！！



せりをすずな、ごきょうはこべら
ほとけのぞ、すずなすずしろ
はるのななくとら
一月二十日は一年の無補償災を願う
七草がゆを食べる習慣が平安の
昔からあります。七種の若菜の
生命力を吸収する「ごきょう」不足
しがちなビタミン補給もかねた
先人の知恵と言えます。