



こんだてよていひょう



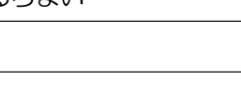
さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
★ミニトマトは、JAみしまかんなみさんより無償でいただきます★					
1 (火)	ソフトめん	こむぎこ			679
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーソース	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・ぎゅうにく・スキムミルク こなチーズ	ふるね・にんにく・にんじん・たまねぎ パセリ	
	しらすいりしゅうまい	さとう・こむぎこ・でんぷん	たら・しらす・だいのこな	たまねぎ・しょうが	
	ツナとほうれんそうのごまあえ	ごま・さとう	ツナ	ほうれんそう・はくさい・にんじん	
	ミニトマト			ミニトマト	
2 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			578
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし		
	ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ・ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん グリーンピース	
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	しめじ・こまつな	
	くだもの			ネーブルオレンジ	
ひなまつり 献立 3 (木)	てまきずし	こめ・さとう			654
	(ツナそぼろ)	さとう	ツナ	にんじん・しいたけ・さやいんげん	
	(なっとう)		だいず		
	(たくあん)	さとう		だいこん	
	(てまきのり)		のり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	すましじる	やきふ	わかめ・とうふ	えのきたけ・にんじん・はねぎ	
さんしょくひなゼリー	さとう・みずあめ・こなあめ	とうふ	いちご・メロン果汁		
4 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			698
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーとうふ	あぶら・さとう・でんぷん マーボーのもと	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・とうふ みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう	だいず・ポークハム	きゅうり	
	アーモンドフィッシュ	さとう・ごま・アーモンド	かたくちいわし		
7 (月)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	553
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ポークハム	きゅうり・にんじん	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	きくらげ・ホールコーン・クリームコーン はねぎ	
	くだもの			いちご	
8 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくとさつまいものあげに	あぶら・でんぷん・さつまいも・さとう	とりにく	ふるね・しいたけ・にんじん・たけのこ さやいんげん	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ・こまつな	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・ねぶかねぎ	
9 (水)	あげパン (シナモン)	こむぎこ・さとう・あぶら	スキムミルク		693
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ウインナー	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも・ぶどうかんづめ	

くだものは、変更になることがあります。

10日から16日は、裏面をみてください。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - kcal	
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品		
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>		
10 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			634	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	ごまあぶら・さとう・ごま	さば			にんにく・ふるね・にら
	エリンギソテー	バター				エリンギ・キャベツ・こまつな
	はるさめスープ	はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・だいず			にんじん・たまねぎ・きくらげ・だいこん はねぎ
11 (金) 	カレーごはん	こめ・むぎ			691	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とりにく・スキムミルク だいず・こなチーズ			たまねぎ・にんじん・ピーマン
	フレンチサラダ	あぶら・アーモンド・さとう	ポークハム			キャベツ・きゅうり・ホールコーン
	ぶどうゼリー	ゼリーのもと				ぶどうかんづめ
14 (月) 	なめし	こめ・むぎ			626	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ぶりのてりやき		ぶり			
	ごまあえ	ごま・さとう				ほうれんそう・キャベツ
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ			たまねぎ・えのきたけ・こまつな
15 (火) 	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく		632	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず			キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん
	コーンスープ	こむぎこ・バター	ぎゅうにゅう・スキムミルク こなチーズ			ホールコーン・クリームコーン たまねぎ・ほうれんそう
	くだもの					デコボン
卒業 お祝い 献立 16 (水) 	★6年生 そつぎょう おいおい こんだて★				642	
	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき			
	ごましお	ごま				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	えびフライ	パンこ・あぶら・こむぎこ	えび			
	ゆでキャベツ (ソース)	さとう		キャベツ		
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ		
	くだもの			ネーブルオレンジ		

※こんだてやくだものは、変更になることがあります

今月の給食は12回の予定です

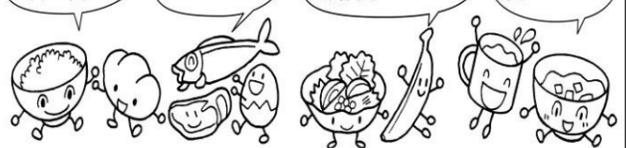
★学力&体力アップのため、朝ごはんを食べましょう★

- みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？
 12月～1月中の1週間で、小学5年生と中学1年生を対象に朝ごはんについての調査が行われました。三島市内での結果は・・・
 ★朝ごはんを3回以上食べた人：5年 99.6%、中1 98.7%
 ★3色の食品が3回以上そろった人：5年 72.1%、中1 62.5%でした。

朝ごはんは、1日のはじめの食事なので、体を目覚めさせ体温を上昇させるはたらきがあります。血流を良くしたり、脳にもエネルギーが補給されるので、しっかりと勉強することができます。
 規則正しい生活を心がけ、バランスのとれた朝ごはんをとるようにしましょう！

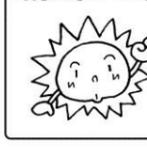
朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



今まで朝ごはんを食べなかった人へ
朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる




と食1年間、給食をたくさん食べてくれて、うれしかったです★



ご理解・ご協力、ありがとうございました
 ★保護者の皆様、学校給食へのご理解・ご協力、本当にありがとうございます

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	

|

