



1月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しめしめ	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 (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
7	火		★ 1月7日(火)は、 七草の日 です。お正月に美味しいものを食べすぎたからだを、『七草粥』で、いたわりましょう！				
8	水		ななくさがゆ ぎゅうにゅう あつやきたまご ごまあえ しずおかおにまん くだもの	こめ さとう ひまわり油 ごま さとう さつまいも こむぎ さとう ラード	ぎゅうにゅう たまご ほうれんそう はくさい	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	534 2.2
9	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん (おこげぞえ) (うすらのたまごぞえ) とうふとチンゲンサイのスープ ぎゅうにゅうかん	こめ むぎ 米油 ごま油 かたくりこ おこげ (もちごめ あぶら)	ぎゅうにゅう ふたにく いか うすらのたまご ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい たけのこ チンゲンサイ パイン缶 みかん缶	674 1.8
10	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき にびたし くだくさんじる のりふりかけ	こめ むぎ 米油 かたくりこ さとう ごま こんにゃく さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ くろのり あおのり	ふるね ほうれんそう はくさい コーン(缶) ごぼう だいこん はねぎ	694 2.3
11	土		* 鏡開き お供えていた鏡餅をさげ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。『運を開く』という意味もあります。 *				
14	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ じゃがいものちゅうかさラダ くだもの	こめ むぎ 米油 さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく だいず	ふるね ほししいたけ たけのこ はねぎ にんじん きゅうり みかん	673 1.5
15	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ふたにくのソースいため こふきいも きのこスープ かこうごさかな	こめ むぎ 米油 ごま さとう ケチャップソース じゃがいも ごま さとう キャッサバでんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン いわし	たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ えのきだけ しめじ はねぎ	629 3.0
16	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに みそしる なめだけ	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく あぶらあげ とうふ みそわかめ	だいこん にんじん さやいんげん ふるね はねぎ えのきだけ	561 2.4
17	金		すきやきごはん ぎゅうにゅう がんものにつけ にびたし みそしる	こめ むぎ さとう やまといも さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とうふ こんぶ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ はねぎ	600 3.0
* 20日から24日は、 学校給食週間 です *							
給食の歴史や食べ物の大切さを再確認する意味で毎年行われています。 いろいろな人の働きや努力があって給食ができます。感謝の気持ちを忘れずに！							
20	月		* 給食がはじまったころのこんだてです！ *				
			むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき とんじる くだもの うめぼし たくあん	こめ むぎ こんにゃく さといも	のり ぎゅうにゅう さけ ふたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ ぼんかん うめぼし たくあんづけ	579 4.0
21	火		* 地場産物を使ったこんだてです！ *				
			むぎいりごはん ぎゅうにゅう みしまコロッケ こまつなとひじきのにびたし みそしる くだもの	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこ 米油 米油	ぎゅうにゅう ふたにく だいず たまご ひじき あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ ほししいたけ こまつな たまねぎ はねぎ りんご	594 1.7

22日から31日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅじゅく	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
			☆ 外国の主食を使ったこんだてです！ ☆ ナン 小麦粉 ショートニング さとう だしふんにゅう ぎゅうにゅう ドライカレー 米油 ケチャップ ソース だしふんにゅう こなチーズ たまねぎ にんじん ピーマン ぎゅうにく とりにく だいず こまつなとえびのサラダ ごま 米油 えび こまつな しめじ ブルーンヨーグルト さとう ヨーグルト ブルーン			724 2.4
			☆ ふるさと給食の日 ☆ 毎月23日(休日の場合は前後の日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！ ちゅうかおこわ こめ もちこめ さとう ごま油 ぶたにく むきえび ほししいたけ たけのこ ぎゅうにゅう ししゃもフライ パンこ こむぎこ こめ油 ししゃも にびたし わかめスープ ごま わかめ にんじん たまねぎ にら			599 2.8
			♥ 3年生は、社会科見学です。お弁当の用意をお願いします。 ☆ 今日は、《なつかしの給食こんだて》です。 ☆ むぎいりごはん こめ むぎ ぎゅうにゅう くじらのオーロラソース 米油 ケチャップ ソース さとう くじら ふるね たまねぎ トマトピューレ いそペポテト じゃがいも あおのり やさいスープ ベーコン たまねぎ にんじん はくさい パセリ こんぶつくだに ごま さとう みずあめ こんぶ かつおぶしエキス			618 2.3
			むぎいりごはん こめ むぎ ぎゅうにゅう あじのひものすあげ 米油 あじのひもの ごまあえ ごま さとう にんじん こまつな はくさい いかだいこん さとう いか だいこん くだもの ほんかん			644 2.3
			むぎいりごはん こめ むぎ ぎゅうにゅう とうふのカレーに 米油 ソース ぶたにく とうふ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ちゅうかサラダ さとう ごま油 ハム キャベツ きゅうり ホールコーン缶			623 2.2
			ソフトめん こむぎこ ぎゅうにゅう ミートソース バター こむぎこ こめ油 ぶたにく だしふんにゅう たまねぎ にんじん パセリ ケチャップ ソース こなチーズ ぎゅうにく ふるね にんにく ビーンズサラダ さとう ごま油 だいず キャベツ きゅうり ホールコーン缶 くだもの みかん			680 3.1
			むぎいりごはん こめ むぎ ぎゅうにゅう タコライス ケチャップ だいず ぶたにく ひよこめ たまねぎ ダイストマト (ごはんのにせてたべて!) グリンピース スイートポテトサラダ さつまいも マヨネーズ ハム キャベツ きゅうり やさいスープ ベーコン たまねぎ にんじん はくさい パセリ			669 2.5
			むぎいりごはん こめ むぎ ぎゅうにゅう にじますの かたくりこ こめ油 にじます おろしがけ さとう だいこん ごまあえ ごま さとう こまつな はくさい みそしる じゃがいも みそ たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ くだもの テコボン			605 1.9

☀ お知らせ

- ・ 今月の給食は17回の予定です！
- ・ 今月は、20日から24日まで
学校給食週間が予定されています。
- ・ 3年生の校外学習もあります。
お弁当の用意を忘れないように！！

かめばかむほど、からだによい

口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

よくかんでいると、だ液がたくさん出てきて食べ物とよく混ざります。だ液には、糖質を消化する成分や殺菌力のある成分が含まれているので、消化を助けます。

だ液が消化を助ける

歯茎の血の流れがよくなり、歯と歯茎が丈夫になります。

丈夫!!

あごが強くなるので、硬いものでもかみきれようになります。

ほいほい

かみつぶされた食べ物の繊維が、歯と歯の間をよく掃除して、口の中をきれいにします。

せつせつ

食べ物の味がよく出て、おいしく食べられます。

おいしいね