

楽しかった冬休みが終わり、早いもので今年度もあと数か月となりました。寒くて布団から出るのが
つらい季節ですが、【早寝・早起き・朝ごはん】を心がけ、元気いっぱい登校しましょう。



寒い季節の 手洗い きちんと していませんか？

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、風邪予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。

きれいに手を洗おう!!



石けんを使うと汚れがおちやすくなります。上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いため、特に注意して洗うようにしましょう！

1・2月の食育目標

日本食について知ろう

～ 2013年12月 和食はユネスコ無形文化遺産に登録されました ～



ご飯、汁物、おかず3品（主菜1品と副菜2品）という組み合わせを「一汁三菜」といい、栄養バランスの良い食事になりやすい構成になっています。

～ 日本には季節ごとの行事食があります ～

| | | | | | |
|---------|--------|-------------------|-----------|--------|--------|
| 正月 | 節分 | ひな祭り | 子どもの日 | 七夕 | 冬至 |
| おせち・ぞうに | 恵方巻き | ちらしずし はまぐりお吸い物 | ちまき・柏餅 | そうめん | おしるこ |

1月予定こんだて

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|---------|---------|-------|-------|-------|----|-------|-------|--|---|--|--|
| | <table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>684kcal</td> <td>830kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.5g</td> <td>31.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.0g</td> <td>23.9g</td> </tr> </table> | 一食あたりの平均値 | 小 | 中 | エネルギー | 684kcal | 830kcal | たんぱく質 | 26.5g | 31.1g | 脂質 | 21.0g | 23.9g | 16 親子うどん ショーロンポー せん切りじゃがいもサラダ 牛乳 | 17 すきやき丼 しめじのみそ汁 こまつなのツナ和え 牛乳 | 18 チーズパン 白菜とコーンの中華スープ 肉だんごケチャップ味 ラーメンサラダ 牛乳 | 19 ごはん 紅白もち入り雑煮 さばの塩焼き うま煮 牛乳 |
| 一食あたりの平均値 | 小 | 中 | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 684kcal | 830kcal | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 26.5g | 31.1g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 21.0g | 23.9g | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | ～おもに体をつくる食べもの | とり肉 卵 豚肉 ハム 牛乳 | 豚肉 豆腐 油揚げ まぐろ水煮 牛乳 | わかめ とり肉 ハム 牛乳 | とり肉 さば さつま揚げ こんぶ 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | ～おもに体の調子をととのえる食べもの | 大根 人参 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ たけのこ きゅうり | 玉ねぎ 白菜 人参 しらたき 干しいたけ かぼちゃ しめじ もやし こまつな | 白菜 玉ねぎ えのき とうもろこし キャベツ きゅうり | 大根 人参 みつば ごぼう たけのこ こんにやく いんげん 干しいたけ | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ～おもにエネルギーのもとになる食べもの | うどん ショーロンポーの皮 春雨 じゃがいも | ごはん 麦 | パン パン粉 ラーメン | ごはん もち | | | | | | | | | | | | |
| | 22 ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが もやしのカレー味サラダ 牛乳 | 23 しょうゆラーメン キャベツメンチ みかん 牛乳 | 24 わかめごはん 厚揚げのみそ汁 ホッケの塩焼き 切り干し大根の和え物 牛乳 | 25 コッペパン うずら卵スープ ホワイトグラタン キャベツのソテー 牛乳 | 26 ポークカレー ミックスフルーツ 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | わかめ 油揚げ 豚肉 ハム 牛乳 | 豚肉 とり肉 牛乳 | わかめ 厚揚げ ホッケ 牛乳 | うずらの卵 ウインナー チーズ ベーコン 牛乳 | 豚肉 ヨーグルト 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | えのき 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん もやし きゅうり | 玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ キャベツ みかん | なめこ えのき 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり 人参 | 白菜 長ネギ 人参 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし キャベツ しめじ | 玉ねぎ 人参 パイン もも みかん ナタデココ | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん じゃがいも | ラーメン パン粉 | ごはん | パン マカロニ パン粉 | ごはん 麦 じゃがいも | | | | | | | | | | | | |
| | 29 ごはん 大根のみそ汁 いわしの梅煮 とりささみの和え物 牛乳 | 30 スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ ヨーグルト 牛乳 | 31 五目ごはん かぼちやのみそ汁 春巻き 牛乳 | ※給食開始：中学校16日～、小学校18日～ 今月の地場産品 | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | 厚揚げ いわし とり肉 牛乳 | ウインナー ハム チーズ ヨーグルト 牛乳 | とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | 大根 玉ねぎ えのき 梅干し 白菜 水菜 | 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり | いんげん ごぼう つきこんにやく 人参 干しいたけ かぼちや 玉ねぎ 白菜 キャベツ 長ネギ | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん | スパゲッティ | ごはん 春巻きの皮 春雨 | | | | | | | | | | | | | | |