

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														