

★ 1月5日（水曜日）に給食費の引き落としがあります。前日までに口座の残金のご確認をお願いします。



# 令和3年度

# 1月のこんだて



# 南町小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
11 火		*あんかけチャーハン *みかんジュレ	★たまご ぶたにく ★なると ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぷん スイーツこんにやく ジュース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ パインアップルかん ももかん みかんかん みかんジュース	608	13.5
12 水		*五穀ご飯 *松風焼き *豆腐団子汁 *はれひめ	あずき ★ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく ★だいず みそ とりにく ★かまぼこ ★とうふ	こめ もちごめ くらまい あわきびパンこ さとう しろごま さといも しらたまご	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな ★はれひめ	631	19.7
13 木		*きなこ揚げパン *チキンポトフ *白菜のごまサラダ	★きなこ ★ぎゅうにゅう とりもも ベーコン ウインナー ★とうにゅう	あぶら ★ミルクパン さとう こめぬかあぶら じゃがいも しろすりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ はくさい こまつな	673	15.4
14 金		*ゴマご飯 *ぶりの照り焼き *チゲ汁	★ぎゅうにゅう ★ぶり ぶたにく ★あぶらあげ ★とうふ みそ	こめ くらごま さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく しろすりごま しろごま	しょうが にんじん だいこん キムチ はくさい ねぎ	620	19.2
17 月		*ポークカレーライス *マスタードサラダ *いよかん	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なたねあぶら こむぎこ ざらめ りんご さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ もやし コーン ★いよかん	645	11.9
18 火		*七分づきご飯 *かつおでんぶ *肉豆腐 *ごまあえ	★ぎゅうにゅう ★かつおぶし ぶたにく ★やきとうふ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら しらたき やきふ しろすりごま	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ さやいんげん こまつな	607	19.0
19 水		*はちみつレモントースト *ヨーグルト *ホワイトシチュー *コールスローサラダ	★ヨーグルト ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう ★チーズ ★なまクリーム	★しょくパン はちみつ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう	★レモン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	598	12.4
20 木		*黒豆ご飯 *のっぺい汁 *銀さわらのみそマヨ焼き	★くろだいず ★ぎゅうにゅう ★ぎんさわら みそ とりにく ★あぶらあげ	こめ もちごめ ★マヨネーズ (卵なし) さとう ★パンこ かたくりこ じゃがいも こんにやく ちくわぶ	かりかりうめぎざみ たまねぎ パセリ だいこん にんじん ねぎ	613	17.9
21 金		*七分づきごはん *カレー肉じゃが *カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	592	14.7

☆☆☆☆☆ 1月24日から30日は学校給食週間です。 ☆☆☆☆☆

24 月		*明日葉チャーハン *東京牛乳 *東京Xぎょうざ *東京うどのみそ汁	★まぐろかん ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく ★あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう ぎょうざのかわかたくりこ	にんにく しょうが ねぎ あしたば キャベツ にら ほししいたけ にんじん まいたけ だいこん うど こまつな	643	16.2
25 火		*タコライス *もずく汁 *サーターアンタギー	ぶたひきにく ★だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく ★かまぼこ ★とうふ もずく ★たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こむぎこ くらごとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ だいこん ねぎ こまつな	686	16.8
26 水		*七分づきごはん *鯨のマリアナース *五目すいとん	★ぎゅうにゅう ★くじらにく とりにく ★あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう しらたまご こむぎこ こめぬかあぶら	しょうが ごぼう にんじん だいこん まいたけ はくさい ねぎ こまつな	609	19.6
27 木		*わかめご飯 *いかしゅうまい *せんべい汁 *りんご	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか とりにく ★あぶらあげ	こめ しゅうまいのかわかまあぶら かたくりこ なんぶせんべい	たまねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん まいたけ ねぎ こまつな りんご	578	18.1
28 金		*おきりこみ *こんにやくソテー *焼きまんじゅう	とりにく ★あぶらあげ ★かまぼこ ★ぎゅうにゅう みそ	こめぬかあぶら さといも ほうとう ごまあぶら こんにやく ★マヨネーズ (卵なし) しろごま ★こめパン さとう かたくりこ	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく	610	16.3
31 月		*チャプチェ丼 *かきたま汁 *はるみ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ ★たまご	こめ むぎ こめぬかあぶら はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ セロリー えのきたけ こまつな ★はるみ	582	17.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	平均値	620	16.6	31.6	2.9	319	95	2.3	191	0.34	0.42	14	5.6
基準値	基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

\*今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。

## 朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。また、朝食におかずをたくさん食べている人のほうが、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。

