



1月よていこんだてひょう



つきもくひょう
目録

きょうど た し
郷土の食べものを知ろう

日 曜	主 食	牛 乳	おかす	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える				黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群 肉魚卵大豆	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物		5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	I初群 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
				小	中	小	中	小	中	小	中		
9 火	食パン	○	ヘルシーポトフ 揚げ鶏のレモンソース ポテトサラダ	ウインナー とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん レモン コーン	しめじ キャベツ きゅうり	しょくパン でんぷん さとう じゃがいも	ひまわりあぶら カレタ マネース	729 30.6 27.9 3.8	850 35.4 31.7 4.5	
10 水	ごはん	○	さつまいも なめたけ和え	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ながねぎ なめたけ	はくさい ごぼう キャベツ	こめ おおむぎ こんにやく さつまいも さとう	ひまわりあぶら	614 25.7 16.9 2.7	710 29.5 18.6 3.3	
11 木	★鏡開き献立 ごはん	○	白玉雑煮 五色なます	とりにく なると さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ はくさい だいこん ほししいだけ	かぶ ながねぎ きゅうり	こめ おおむぎ しらたまご さとう でんぷん		645 28.2 15.5 2.4	752 32.4 17.0 2.8	
12 金	ごはん	○	ポークカレー ブロッコリーとれんこんのサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく りんご だいこん	たまねぎ れんこん みかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	630 20.5 15.6 1.4	730 23.2 17.1 1.7	
15 月	★食育の日献立 ごはん	○	きのこ汁 にじますの照り焼き ひじきの煮物	あつあげ みそ にじます さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ なめこ しょうが	しめじ えのきだけ ながねぎ	こめ おおむぎ こんにやく さつまいも さとう	ひまわりあぶら	618 29.8 16.4 2.8	704 32.3 17.4 3.1	
16 火	米粉パン	○	ポテトスープ オムレツマトソース 大根とツナのサラダ	とりにく オムレツ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん コーン	はくさい きゅうり レモン	こめごはん じゃがいも さとう でんぷん		631 31.8 20.5 3.1	728 36.6 22.9 4.0	
17 水	★大寒献立 ごはん	○	かす汁 鶏肉と凍り豆腐の甘辛 糸寒天のサラダ	とりにく とうふ みそ とうにゅう ごおりとうふ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん	ごぼう しめじ ながねぎ しょうが きゅうり	だいこん はくさい しょうが キャベツ	こめ おおむぎ さといも でんぷん さとう こんにやく	ひまわりあぶら	653 28.6 21.0 2.3	754 32.5 23.7 2.8	
18 木	ごはん	○	わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜)	とりにく かまぼこ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ながねぎ たけのこ だいこん きゅうり	はくさい にんにく ぜんまい もやし	こめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	581 25.9 17.7 2.7	673 29.8 19.7 3.3	
19 金	ごはん	○	がんもの含め煮 鶏肉バーベキューソース ごま酢和え	とりにく がんもどき ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん にんにく もやし きゅうり	ほししいだけ しょうが レモン キャベツ りんご	こめ おおむぎ こんにやく さとう	すりごま	610 34.4 16.9 2.6	707 39.7 18.4 3.2	
22 月	★ひくシオ たすべジ献立 ごはん	○	ワンタンスープ 豚肉スタミナ炒め 野菜の昆布和え	とりにく みそ なると ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら	たまねぎ はくさい にんにく もやし きゅうり	エリンギ しょうが たけのこ キャベツ だいこん	こめ おおむぎ ワンタン はるさめ	ひまわりあぶら	582 28.1 13.1 2.2	672 32.3 14.1 2.7	
23 火	コッペパン	○	クリームシチュー 鶏肉とポテトのチリソース ぼんかん	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん ピーマン	たまねぎ ほうかん	コーン	コッペパン じゃがいも でんぷん さとう	ひまわりあぶら	851 35.2 23.7 3.0	994 40.9 27.1 3.7	
24 水	★給食記念日 献立 ごはん	○	栄養みそ汁 鮭の塩焼き 野沢菜のひき肉炒め	とうふ さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな のざわな	たまねぎ ながねぎ	だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう	ひまわりあぶら	604 35.2 15.8 3.1	700 40.8 17.3 3.6	
25 木	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 ショウロンポウ(2こ) 春雨サラダ	ツナ ショウロンポウ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ただのこ キャベツ	たまねぎ ながねぎ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん はるさめ	ひまわりあぶら	702 24.3 24.9 2.3	792 27.0 26.6 2.5	
26 金	★南宮中 お楽しみ献立 わかめ ごはん	○	冬野菜のみそ汁 山賊焼き じゃこサラダ ティラミス	あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめごはんの もと こざかな	にんじん	たまねぎ なめこ はくさい しょうが りんご きゅうり	えのきだけ だいこん ながねぎ にんにく キャベツ レタス	こめ おおむぎ さとう でんぷん ティラミス	ひまわりあぶら	768 28.5 29.8 3.2	869 32.0 31.6 3.8	
29 月	ごはん	○	うすくず汁 磯の香和え 生揚げの肉みそかけ	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ はくさい	えのきだけ しょうが もやし	こめ おおむぎ じゃがいも はるさめ でんぷん さとう		597 25.1 16.4 2.1	679 28.0 17.0 2.4	
30 火	コッペパン	○	白菜のスープ ハンバーグデミグラスソース 切り干し大根のサラダ	とりにく かまぼこ ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい きりほしだい きゅうり	えのきだけ ながねぎ だいこん キャベツ	コッペパン さとう でんぷん	カレタ マネース	695 31.5 21.1 4.3	807 35.9 23.9 5.1	
31 水	ごはん	○	里芋と大根のみそ汁 さばの竜田揚げ つば漬け和え	さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ながねぎ つぼづけ きゅうり	だいこん はくさい しょうが キャベツ	こめ おおむぎ でんぷん さといも	ひまわりあぶら	618 25.3 20.4 2.3	715 28.7 22.8 2.6	

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 1月16日(火) です。

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和 5年度
1月号

(毎月 19 日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

今年も残りわずかとなりました。体調を崩さないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。新年、学校でまた元気に会いましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	<p>白菜、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご</p>

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとのお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

牛乳・乳製品

主菜

副菜 (汁物含む)

果物

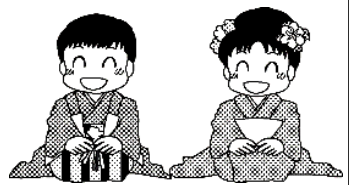
主食

脳へエネルギーを補給しよう!

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

伝統的な行事食を知ろう

伝統的な行事の時に作られている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われたものが多くあります。昔から伝わってきた行事食をこれからも受け継いでいきましょう。



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

<p>おせち料理</p> <p>おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。</p>	<p>雑煮</p> <p>雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもいもち、西日本はおもろもちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。</p>	<p>七草がゆ</p> <p>七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。</p>
---	---	--

カルシウムが豊富な牛乳を休日にもとみましょう!

牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもたちの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。休日にも牛乳を積極的にとるようにしましょう。

☆鶏肉と凍り豆腐の甘辛☆(4人分)

鶏むね肉角切り 140g しょうが 2g
A(酒 小さじ1 しょうゆ 小さじ1/2)
凍り豆腐 24g でん粉 16g 揚げ油
B(みりん 小さじ2 さとう 10g)
しょうゆ 小さじ2 でん粉 1.2g 水 35g)

①しょうがはみじん切りにして、Aの調味料とあわせ鶏肉に下味をつける。凍り豆腐はもどして、一口大に切る。
②①にでん粉をつけて、油で揚げる。
③Bの調味料を煮立たせ、②をからめる。