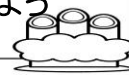
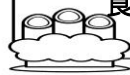


1月 きゅうしょくだより

1月の給食目標

食べ物と健康について考えよう



給食献立予定表

小山市立小山城南小学校

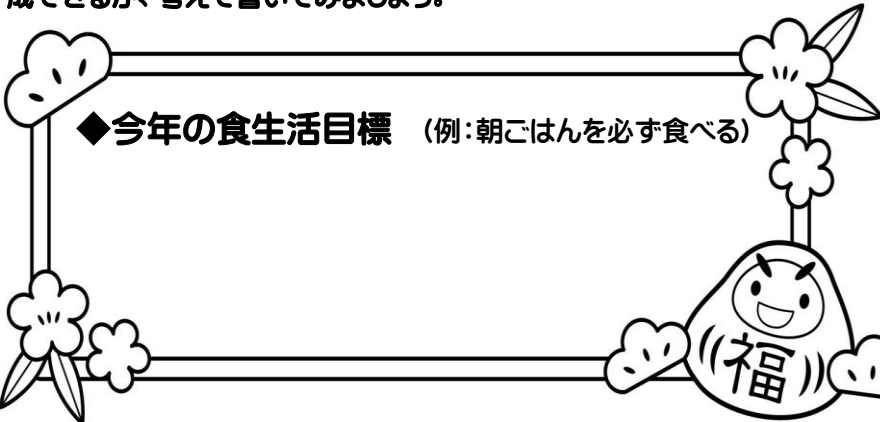
日	曜	献立名 全17回 (ごはん12回 パン5回)	主 な 材 料				エネルギー(Kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 塩分相当量(g)	行事・その他		
			あや肉になる	かみどる	きよりの	きよりの				
8	水	ココア揚げパン 牛乳 ゆで野菜サラダ はと麦入りヘルシーシチュー みかん	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン みかん	コーン きゅうり しめじ ブロッコリー	パン ココア バター はとむぎ	サラダあぶら さとう じゃがいも こめこ	621 27.9 27.2 2.5	始業式 はと麦使用	
9	木	ごはん 牛乳 変わりきんぴら イナダの照焼 大根のみそ汁 黒豆	いなだ にぼし くろまめ	きゅうり みそ あぶらあげ	ごぼう れんこん だいこん	こめ さとう こま	サラダあぶら こんにやく	646 29.0 28.0 18.0		
10	金	ごはん 牛乳 韓国のり わかめスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物	のり とりにく とうふ わかめ	きゅうり あかみそ	たけのこ しいたけ ピーマン	にんじん エリンギ ねぎ	こめ さとう カシューナッツ	646 29.0 28.0 18.0		
14	火	ナン 牛乳 キーマカレー きのこスープ 栃木県産ヨーグルト	ナン ぶたにく だいず	きゅうり ベーコン たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん えのき	ブルー しめじ しいたけ	こめ さとう	サラダあぶら でんぶん	653 28.8 27.9 2.9	
15	水	【地場産物の日】 セルフ小山和牛丼 牛乳 のりあえ トマトのスープ	あぶらあげ きゅうり ベーコン	きゅうり のり たまご	しいたけ ねぎ ほうれんそう トマト にはら	にんじん たまねぎ もやし コーン	こめ さとう	サラダあぶら でんぶん	649 27.3 18.0 3.0	地場産物の日
16	木	チャーハン 牛乳 きゅうりの中華漬け 揚げギョウザ(一人2ヶ) 豆腐と野菜のスープ	やきぶた なると とうふ	きゅうり きょうざ たまご	たまねぎ グリーンピース しいたけ にはら	にんじん きゅうり きくらげ にはら	こめ ごま さとう	サラダあぶら でんぶん	563 21.8 21.8 2.9	
17	金	ラムサール玄米黒酢栽培米 牛乳 タラの粕漬け エビ大根 根菜のごま汁 アセロラゼリー	たら はなかつお にぼし	きゅうり ほしエビ みそ	だいこん にんじん	ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま	サラダあぶら さといも	652 26.4 19.6 2.4	ラムサール米使用
20	月	【セレクト給食】 キャロット米パン 牛乳 ジャーマンポテト はちみつチキンまたはモロのピザ風焼き 白菜のスープ	とりにく モロ ベーコン	きゅうり チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう	ピーマン パセリ はくさい	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら バター	616 28.8 26.0 3.1	セレクト給食 給食週間メニュー
21	火	【給食週間メニュー】 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 米粉すいとん 昆布漬け	さけ とりにく たまご	きゅうり こんぶ	キャベツ にんじん ねぎ	きゅうり だいこん ほうれんそう	こめ さとう ごま	サラダあぶら おおむぎ こめこ	593 27.4 12.9 2.8	
22	水	【給食週間メニュー】 ソフト麺 牛乳 ミルメーク ミートソース こんにやくサラダ アーモンドカル	ぶたにく だいず	きゅうり こなチーズ	たまねぎ キャベツ コーン	にんじん もやし	めん こんにやく	サラダあぶら アーモンドカル	611 29.0 19.5 2.7	
23	木	【給食週間メニュー】 カレーライス(麦ごはん) 牛乳 福神漬け 大根サラダ キウイフルーツ	ぶたにく わかめ	きゅうり だっしふんにゅう	たまねぎ ふくじんづけ キウイ	にんじん だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも	サラダあぶら さとう ごま	682 20.7 15.8 2.7	
24	金	【給食週間メニュー】 コッペパン 牛乳 栃木県産いちごジャム くじらの竜田揚げ 野菜ソテー ワンタンスープ	くじら ぶたにく	きゅうり	にんじん ちんげんさい もやし ねぎ	しめじ しいたけ にはら	パン さとう でんぶん	サラダあぶら ジャム ワンタン	566 27.5 16.5 3.1	↓
27	月	米パン 牛乳 みそラーメン 春巻き(一人1ヶ) ナムル	ぶたにく なると	きゅうり あかみそ はるまき	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう	はくさい コーン	こめ さとう めん	サラダあぶら ごま	626 25.6 24.2 3.0	
28	火	ワカメごはん 牛乳 おでん もやしの香味炒め オレンジ	わかめ はなかつお かいせんボール ちくわ さつまあげ	きゅうり こんぶ ちくわ ぶたにく	だいこん ちんげんさい	もやし オレンジ	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま こんにやく	600 27.9 24.9 2.7	
29	水	ごはん 牛乳 味付けのり 大豆の磯煮 みそ汁 ししゃもフライ(1,2年一人1ヶ,3年一人2ヶ)	ししゃも ひじき さつまあげ にぼし	きゅうり のり だいず とうふ みそ	にんじん ほうれんそう ねぎ	はくさい しめじ	こめ さとう	サラダあぶら こんにやく	599 24.8 17.8 2.8	
30	木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 にはらまんじゅう(一人1ヶ) かんぴょうボール入りスープ	あかみそ とうふ かんぴょうボール	きゅうり にはらまんじゅう	ねぎ たまねぎ グリーンピース ちんげんさい しいたけ	にんじん エリンギ はくさい しいたけ	こめ はるさめ	サラダあぶら さとう	678 27.9 18.1 2.8	
31	金	さけごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 切り干し大根の煮物 みそ汁	さけ ちりめんじゃこ あぶらあげ	きゅうり にぼし みそ	こまつな まりほだいこん ほうれんそう	にんじん しいたけ	こめ さとう さといも	サラダあぶら ごま	652 26.6 19.5 3.0	

栄養価は中学年の数値を表しています。食材の変動により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



あけましておめでとうございます。早いもので、今の学年で過ごすのも最後の学期となりました。まだまだ寒さが厳しい時期ですので、体調管理にはよりいっそう気をつけましょう。

さて、「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。「計画や目標は1年の始まりである元旦に立てると良い」という意味で、「最初が肝心」ということです。食生活についても今年の目標を立て、どうすれば目標を達成できるか、考えて書いてみましょう。



◆今年の食生活目標 (例:朝ごはんを必ず食べる)



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

城南小では1/20~24が給食週間です。給食に対する感謝の気持ちをもち、栄養について理解を深め、楽しい食事や正しい食事の実践が出来るように努めましょう。また、給食週間中は、いつもと違った献立が登場したり、給食集会、読み聞かせなど、様々な活動が行われたりします。お友達との交流も深めましょう。



冬が旬の青菜をもっと食べよう

ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくすむため、CO2排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。