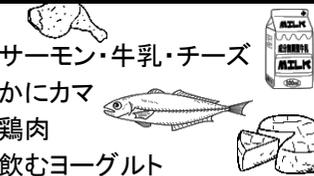
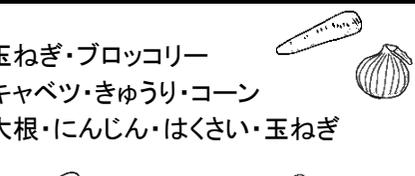
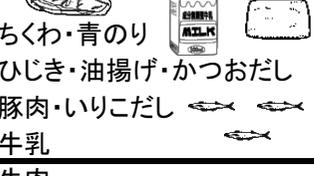
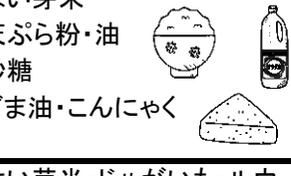
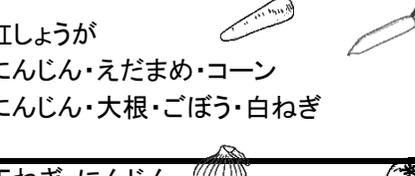
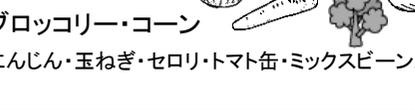




1月給食献立表



	献立  体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価	
12日 (月)	成人の日でお休みです					
13日 (火)	うずまきパン 鮭とじゃがいものグラタン かにカマサラダ 具だくさんスープ 飲むヨーグルト	 サーモン・牛乳・チーズ かにカマ 鶏肉 飲むヨーグルト	 パン 小麦粉・じゃがいも・バター マヨネーズ	 玉ねぎ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・コーン 大根・にんじん・はくさい・玉ねぎ	塩・こしょう・コンソメ 塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 856kcal P: 38.2g F: 35.4g C: 93.7g
14日 (水)	ごはん 海鮮春雨炒め 棒々鶏(パンパンジー) たまごスープ 牛乳	 いか・豚肉 鶏肉・たまご たまご 牛乳	 はい芽米 春雨・油 片栗粉・ドレッシング・練りごま 片栗粉	 キャベツ・玉ねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが・にんにく きゅうり・もやし にら・干し椎茸	醤油・鶏がら・塩 醤油・ラー油 鶏がら・塩・こしょう	エネルギー: 851kcal P: 38.1g F: 25.8g C: 112.8g
15日 (木)	ごはん ちくわの二色揚げ ひじきの煮物 豚汁 牛乳	 ちくわ・青のり ひじき・油揚げ・かつおだし 豚肉・いりこだし 牛乳	 はい芽米 天ぷら粉・油 砂糖 ごま油・こんにやく	 紅しょうが にんじん・えだまめ・コーン にんじん・大根・ごぼう・白ねぎ	酒・醤油 味噌	エネルギー: 866kcal P: 35.4g F: 23.4g C: 126.1g
16日 (金)	カレーライス ブロッコリーのマヨ和え ミネストローネ ストロベリージョア	 牛肉 ツナ ジョア	 はい芽米・じゃがいも・ルウ マヨネーズ マカロニ・油・砂糖	 玉ねぎ・にんじん ブロッコリー・コーン にんじん・玉ねぎ・セロリ・トマト缶・ミックスビーンズ	塩・こしょう 醤油 ケチャップ・コンソメ	エネルギー: 900kcal P: 39.9g F: 26.3g C: 135.9g

食材の購入の都合により、多少変更することもあります

P: たんぱく質 F: 脂質 C: 炭水化物

栄養の基準値 エネルギー 830kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.0g



1月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
19日 (月)	麦ごはん めばるの煮つけ おからサラダ 小松菜の味噌汁 野菜ゼリー 牛乳	めばる おから・ハム 油揚げ・いりこだし 牛乳	押麦・はい芽米 砂糖 マヨネーズ ジャがいも	しょうが にんじん・きゅうり・コーン・えだまめ 小松菜・しめじ 野菜ゼリー	酒・みりん・醤油 塩・こしょう 味噌	エネルギー: 833kcal P: 39.4g F: 22.6g C: 115.1g
20日 (火)	ごはん 豆腐ナゲット 切干大根の煮物 ジャがいもの味噌汁 牛乳	豆腐・鶏肉・たまご・ツナ 油揚げ わかめ・いりこだし 牛乳	はい芽米 ごま・片栗粉・油 砂糖 ジャがいも	大葉・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト 切干大根・にんじん・干し椎茸 にんじん・玉ねぎ	塩・鶏がら・醤油 醤油・みりん 味噌	エネルギー: 822kcal P: 34.7g F: 25.7g C: 110.9g
21日 (水)	あんかけうどん 炊き込みごはん パナナ 牛乳	豚肉・かつおだし・こんぶ 鶏肉・こんぶ 牛乳	うどん・片栗粉 はい芽米	玉ねぎ・にんじん・はくさい・ねぎ にんじん・しめじ・ごぼう・干し椎茸 パナナ	醤油・みりん 醤油・酒・みりん	エネルギー: 837kcal P: 29.1g F: 16.3g C: 140.7g
22日 (木)	ごはん 麻婆豆腐 もやしのゴマダレサラダ 春雨スープ 牛乳	豆腐・豚肉 ベーコン・たまご 牛乳	はい芽米 ごま油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油・練りごま 春雨・ごま油	にんじん・玉ねぎ・にら・しょうが・にんにく もやし・きゅうり チンゲン菜・えのき	豆板醤・味噌・醤油 醤油 醤油・みりん・塩	エネルギー: 911kcal P: 35.8g F: 34.2g C: 112.2g
23日 (金)	コッペパン ホワイトシチュー フリッター オレンジジュース	鶏肉・牛乳 たまご・チーズ・牛肉 牛乳	コッペパン ジャがいも・バター・小麦粉 ジャがいも・オリーブオイル	にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・コーン・ほうれん草 ブロッコリー・玉ねぎ オレンジジュース	塩・こしょう・コンソメ 塩・こしょう	エネルギー: 870kcal P: 32.7g F: 29.2g C: 117.8g



1月給食献立表



	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料	栄養価
26日 (月)	ごはん ペペロンチキン ドレッシングサラダ かきたま汁 牛乳	鶏肉 たまご・かつおだし 牛乳	はい芽米 オリーブオイル ドレッシング 片栗粉	ブロッコリー・にんにく ほうれん草・キャベツ・コーン・トマト はくさい・にんじん・ねぎ・干し椎茸	塩・こしょう・とうがらし 醤油・塩	エネルギー: 766kcal P: 32.9g F: 27.8g C: 92.7g
27日 (火)	ごはん 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ 具だくさん味噌汁 牛乳	豆腐・鶏肉・ひじき・たまご 鶏ささみフレーク 厚揚げ・かつおだし 牛乳	はい芽米 パン粉 マヨネーズ じゃがいも・こんにゃく	玉ねぎ・干し椎茸・にんじん・大根 ごぼう・にんじん・きゅうり・トマト 玉ねぎ・しめじ・ねぎ・にんじん	塩・こしょう・ポン酢 醤油・塩 味噌	エネルギー: 843kcal P: 37.0g F: 25.5g C: 117.0g
28日 (水)	ごはん サーモンのパン粉焼き かぼちゃサラダ 押麦スープ 牛乳	サーモン ハム ベーコン 牛乳	はい芽米 パン粉・バター マヨネーズ 押麦	パセリ・バジル かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・えだまめ・ブロッコリー にんじん・玉ねぎ	酒・塩・こしょう 塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 891kcal P: 35.1g F: 34.6g C: 106.3g
29日 (木)	ひじきごはん ヒレカツ チンゲン菜の煮びたし すまし汁 牛乳	ひじき 豚肉・たまご 油揚げ・かつおだし かつおだし・こんぶ 牛乳	はい芽米 小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ 砂糖	えだまめ ブロッコリー チンゲン菜・にんじん 干し椎茸・貝割れ大根・にんじん	塩 ウスターソース 醤油・みりん 塩・醤油	エネルギー: 810kcal P: 40.1g F: 24.9g C: 104.6g
30日 (金)	ごはん 白身魚のトマトチーズ焼き ジャーマンポテト 鶏肉とセロリのスープ 牛乳	カレイ・チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳	はい芽米 砂糖 じゃがいも・油	玉ねぎ・トマト缶・にんにく・ブロッコリー 玉ねぎ セロリ・にんじん	トマトソース・コンソメ 塩・こしょう・マスタード 塩・こしょう・コンソメ	エネルギー: 845kcal P: 41.0g F: 26.5g C: 108.1g



1月

給食だより

献立表
合体号

新年明けましておめでとうございます。
 皆さんどんな冬休みでしたか？
 バランスのいい食事はできましたか？
 1月は「全国学校給食週間」があります。
 これにちなんで、だいせんの給食では
 以前実施した給食ランキングの上位3位までの
 献立が給食で登場します。
 結果はランチルームに掲示してあります。
 楽しみにしててくださいね！



ノロウイルスに注意

みなさん「ノロウイルス」って聞いたことはありますよね。
 ノロウイルスは人間の腸管内でのみ増殖（ぞうしょく：ふえる）するウイルスで、
 ノロウイルスに汚染（おせん）された食べ物を口にすると、
 通常1～2日の潜伏（せんぷく）期間を経て、
 下痢・嘔吐（おうと）・吐き気などの症状が1～3日続きます。
 ノロウイルスによる食中毒を予防するには、

1. 手洗いをしっかりする
2. 食べ物の中心部までしっかり火を通すことが大切です。



＊1月の給食の目標＊
 1月の給食の目標は
「食事のマナーを守ろう」
 です。

食事のマナーは
 一緒に食事をする人への
 心配りです。
 みんなが気持ちよく
 食事ができるように
 心がけましょうね。

持久走大会

1月21日は持久走大会の日ですね。
 運動をするときには食事の内容も大事ですが、
 食事のタイミングも大切です。
 食事は運動の2時間前には済ませましょう。
 そして、エネルギー源となる糖質を
 しっかり摂ることが大切です。
 バナナなどに含まれる即効性のある糖質、
 ごはんなどに含まれる持続性のある糖質、
 どちらもしっかり摂りましょうね。

