

令和5年度

1月

小学校 (Aコース)

【 1月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	651kcal	25.8g	19.9g	2.77g
中学校	772kcal	29.5g	22.2g	3.28g

あけまして
おめでとう
ございます

辰

食育もくひょう

寒さに負けない

食事をしよう

給食もくひょう

給食の前には

きちんと手をあらおう

①

手洗いは
の達人!!

②

洗って
すすぎまで

③

あらがとう!!
気持ちいいよ!

④

きれいな
ハンカチで
ふいて!!

て
あ
ら
う
て
あ
ら
う
て
あ
ら
う
て
あ
ら
う

食事の前には手洗いをきちんとしよう!

て
あ
ら
う
て
あ
ら
う
て
あ
ら
う
て
あ
ら
う

手についた汚れやバイ菌を洗い流すための手洗い。
手洗いは、風邪予防にも効果的です!しかし、寒い時期になると水が冷たくなり、手洗いがおそろかになりがちです。
また、せっかくなに洗っても、洋服でふいてしまったり、手をぬれたままにしてしまうと意味がなくなってしまいます。
しっかり洗って、きれいなハンカチで手をふきましょう!

バランスよく食べよう!

16 火

ごはん

ワンタン
スープ

鶏肉の
米粉ザンギ

チャブチェ

エネルギー
739
kcal

17 水

わかめごはん

豚汁

厚焼きたまご
いよかん
ゼリー

エネルギー
591
kcal

18 木

ターメリック
ライス

キーマカレー

福神漬
カラフル
ポテト

エネルギー
722
kcal

19 金

ごはん

お雑煮

鮭の
照り焼き

なます

エネルギー
634
kcal

22 月

ごはん

じゃがいもの
みそ汁

ほっけの
しょうゆ焼き

豚肉と
れんこんの
炒め煮

エネルギー
606
kcal

23 火

ごはん

わかめスープ

ほたて貝柱
フライ

ヤーコンの
中華炒め

エネルギー
593
kcal

24 水

ごはん

クリーム
マカロニ

ポイル
ウインナー

ツナサラダ

エネルギー
725
kcal

25 木

ごはん

マーボー
豆腐

香味塩サラダ

ヨーグルト

エネルギー
695
kcal

26 金

うどん

トマト鍋風
うどん
(汁)

チョコチップ
蒸しパン

ほうれん草の
ソテー

エネルギー
592
kcal

29 月

ごはん

さつまいも

白身魚
フライ

ひじきの煮物

エネルギー
647
kcal

30 火

ごはん

野菜
フイオン
スープ

焼きそば

いちごと
みかんの
2色ゼリー

エネルギー
586
kcal

31 水

ごはん

なめこの
みそ汁

とんかつ

白菜の
ごまあえ

エネルギー
747
kcal

今日の地場産物

玉ねぎ・じゃがいも・ヤーコン
米粉・手造りみそ

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。

♪はしは、毎日持参しましょう。

♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。

♪マークの日はスプーンがつきます。

♪ごはんにおげが入っている場合があります。

♪魚には、骨が入っている場合があります。

気をつけて食べてください。

※アレルギーに関しては、必要な方に
原材料配合表をお渡ししています。
そちらをご確認ください。