

1月 給食カレンダー

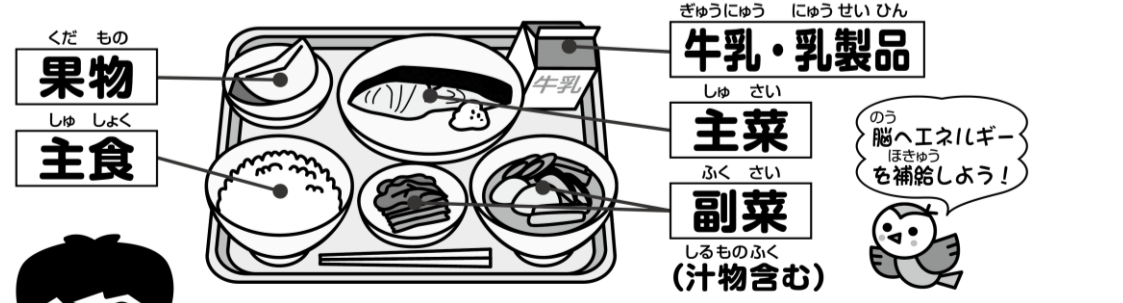


献立は都合により
変更になる場合が
あります。

月	火	水	木	金
<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：688kcal たんぱく質：24.5g 脂 質：21.8g 塩 分：2.8g</p> <p>【中学校】 エネルギー：830kcal たんぱく質：28.4g 脂 質：24.4g 塩 分：3.3g</p>	<p>16 小：623キロカロリー 中：744キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる さばのみぞれに からしあえ ぎゅうにゅう <p>ホネごと たべれます</p> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・にんじん 主菜：さば・だいこん 副菜：きゃべつ・ごまつな とりにく</p>	<p>17 小：708キロカロリー 中：837キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき はるさめいため くろごまプリン ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん・わかめ 汁物：たまねぎ・しめじ 主菜：ぶたにく 副菜：はるさめ・たけのこ・チャーシュー にんじん・さやいんげん・きくらげ</p>	<p>18 小：660キロカロリー 中：710キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> とりだしうどん きつねもち はくさいのなめたけあえ ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・なげねぎ・ごぼう つと・とりにく その他：もち・あぶらあげ 副菜：はくさい・きゅうり・なめたけ かつおぶし</p>	<p>19 小：811キロカロリー 中：995キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス ふくしんづけ フルーツ& ダイスゼリー ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく バター・チーズ デザート：みかん・パイナップル・りんご シャインマスカットゼリー なしゼリー</p>
	<p>22 小：690キロカロリー 中：816キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる しほろのやさいコロツケ きゃべつ ごまドレあえ ぎゅうにゅう <p>ほっかいどうフーズでつくっている コロツケをむしょうていきょうして いただいています</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・なめこ 副菜：じゃがいも・にんじん・たまねぎ コーン・グリーンピース・パン 副菜：きゃべつ・にんじん・ちくわ ごま</p>	<p>23 小：663キロカロリー 中：827キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> コッペパン はくさいのクリームに ハンバーグ ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：コッペパン 汁物：はくさい・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ペーコン・チーズ バター・ぎゅうにゅう 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ・パン 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・パプリカ</p>	<p>24 小：606キロカロリー 中：751キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> しほろぎゅうめし ぎゅうにゅうは、しほろの「にくうしんこうかい」 さんからいただきます みそしる だいこんと あおなのサラダ ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぎゅうにゅう にんじん・コーン 汁物：じゃがいも・こんぶ 副菜：だいこん・ごまつな・はるさめ ごま</p>	<p>25 小：789キロカロリー 中：911キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ ミートソース だいこんの わふうマヨあえ げんきヨーグルト ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん マッシュルーム・チーズ 副菜：だいこん・きゅうり・わかめ かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ</p>
<p>29 小：657キロカロリー 中：838キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チンゲンサイスープ ほたてかいばしらフライ ピーマンいため ぎゅうにゅう <p>小2こ 中3こ ほたてかいばしらフライをむしょう ていきょうしていただきました</p> <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ 主菜：ほたて・ごまぎこ・パン 副菜：ピーマン・にんじん・メンマ・きくらげ チャーシュー・ピーマン</p>	<p>30 小：681キロカロリー 中：845キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> あげパン やさいスープ ケチャップあん にくだんご(2こ) だいこんサラダ ぎゅうにゅう <p>ホットドック用の紙にパンを 入れて食べてください</p> <p>主食：こくとうパン・さとう 汁物：だいこん・たまねぎ・にんじん 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ 副菜：だいこん・きゃべつ・コーン・ハム</p>	<p>31 小：688キロカロリー 中：877キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまいもじる やきぎょうざ (小2こ 中3こ) ごぼうサラダ ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：さつまいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく 主菜：とりにく・きゃべつ・ぶたにく たまねぎ・にら・ぎょうざのかわ 副菜：ごぼう・きゅうり・ハム</p>	<p>ぜん こく がっ こう きゅうしょく しゅう かん</p> <h2>全国学校給食週間</h2> <p>給食が始まったのはいつから？</p> <p>日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校に おいて、明治22年に無償で始まったとされています。そ の目的は、貧困児を救うためのものでした。</p> <p>給食に牛乳が出るのはどうして？</p> <p>成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう 症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含 み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。</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と食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを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に、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

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。

