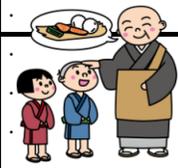


1月 きゅうしょくだより

いよいよ3学期です。今の学年やお友達と給食を食べるのも残り少なくなりました。食事の時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなんで、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみましよう！！

〇材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

| | 15 (月) | 16 (火) | 17 (水) | 18 (木) | 19 (金) | 21 (日) | 22 (月) |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| あさ |  ・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご | ・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご | ・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・はんぺんチーズ焼き ・ハミン | ・むぎめし ・みそしる ・あつあげのきんぴら ・ウィンナーソテー | ・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・ツナあえ | ・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの あまからいため | ・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・いもとちくわの あまからいため |
| ひる | ・しょくパン/みかんジャム ・まめとベーコンのスープ ・ハンバーグ ・つけあわせ ・マカロニサラダ ・ぎゅうにゅう | ・かやくごはん ・とりのやさしいじる ・すみそあえ ・ぎゅうにゅう | ・かやくごはん ・とりのやさしいじる ・すみそあえ ・ぎゅうにゅう | ・ごもくうどん ・おからマフィン ・からしあえ ・ぎゅうにゅう | ・ごはん ・スープカレー ・ブロッコリーサラダ ・フルーツヨーグルト ・ぎゅうにゅう |  ・しおおにぎり ・ぶたじる ・やきざかな ・つけもの ・ぎゅうにゅう | ・しおおにぎり ・ぶたじる ・やきざかな ・つけもの ・ぎゅうにゅう |
| よる | ・オムライス ・キャベツスープ ・かぼちゃのサラダ ・くだもの | ・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・にくじゃが ・さんしょくあえ | ・むぎめし ・みそしる ・ポークピカタ ・つけあわせ ・だいこんとがんものにも | ・むぎめし ・すいぎょうざ ・はっぼうさい ・ちゅうかふうすのもの |  ・おやかどん ・いなかじる ・なめたけあえ | ・むぎめし ・にらたまスープ ・マーボー豆腐 ・パンパンジーサラダ ・くだもの | ・むぎめし ・にらたまスープ ・マーボー豆腐 ・パンパンジーサラダ ・くだもの |
| | 738kcal | 2121kcal | 2140kcal | 2241kcal | 1455kcal | 714kcal | 2133kcal |



手洗い達人



今年はたつ年!
給食の「たつ」を目指そう



お皿ピカピカ達人



盛り付け達人



よい姿勢達人



はし使い達人



後片付け達人



集中力 を高める **食事** とは?

| | 23 (火) | 24 (水) | 25 (木) | 28 (日) | 29 (月) | 30 (火) | 31 (水) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| あさ | ・むぎめし ・みそしる ・だいこんと にくだんごのもの ・ごまあえ | ・むぎめし ・みそしる ・ごもくだいず ・スクランブルエッグ ・つけあわせ ・ハミン | ・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつ みそいため ・ながいもおろし | ・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ | ・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ | ・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・わふうサラダ | ・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・フランクフルトソテー ・ハミン |
| ひる | ・コッパン/ブルーベリージャム ・チンゲンサイスープ ・とりにくのトマトにこみ ・つけあわせ ・ポテトサラダ ・ぎゅうにゅう | ・のざわなピラフ ・とうふとほうれん草のスープ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう | ・わふうきのこ スパゲティー ・ふのりスープ ・てづくりぜりー ・ぎゅうにゅう |  ・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのなんぶやき ・つけあわせ ・くきわかめのきんぴら ・ぎゅうにゅう | ・ごはん ・みそしる ・ぶたにくのなんぶやき ・つけあわせ ・くきわかめのきんぴら ・ぎゅうにゅう | ・ミルクパン ・かぼちゃシチュー ・コールスローサラダ ・くだもの ・ぎゅうにゅう | ・わかめごはん ・みそしる ・とうふのごもくあんかけ ・ばいにくあえ ・ぎゅうにゅう |
| よる | ・むぎめし ・みそけんちんじる ・あつあげのちゅうかに ・レモンあえ | ・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・なすとベーコンのいためもの ・きりぼしだいこんの オイマヨサラダ |  ・エビピラフ ・キムチとうふチゲ ・カリフラワーサラダ | ・むぎめし ・かふうスープ ・やきぎょうざ ・つけあわせ ・さといものそぼろに | ・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイールやき ・こうやどとうふのもの ・おほかあえ | ・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイールやき ・こうやどとうふのもの ・おほかあえ | ・カツカレー ・わかめスープ ・もりあわせサラダ ・カトーショコラ ・☆リクエストメニュー |
| | 2194kcal | 2084kcal | 1284kcal | 743kcal | 2187kcal | 2115kcal | 2356kcal |

べんきょう こうりつ すす はやね はやお あさ た
 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
 と すす にち のう いちばんかつぱつ うご こぜんちゅう
 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、
 あさ のう ほきゅう き しゅうちゅうりよく たか
 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
 のう かつせいか しゅうよう
 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
 りょう す しゅしよく く あ た こころ
 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。

はん つぶ た
 ご飯は粒のまま食べる
 ので、ゆっくり消化・
 きゅうりゅう はら も
 吸収され、腹持ちがよ
 あんてい のう
 く、安定して脳へエネ
 きょうきゅう
 ルギーを供給します。

くだもの

果物

牛乳

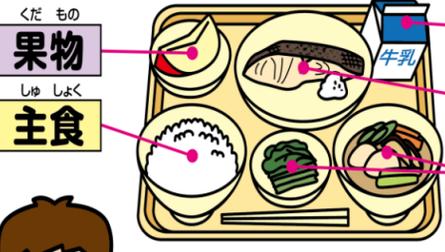
牛乳・乳製品

しゅ さい

主菜

ふく さい

副菜
(汁物含む)



のう へ エ ネ ル ギ ー
ほきゅう
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。