

令和3年1月のこんだてひょう うきましようがっこう



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつちやからのもとなる	緑・からだのちようしをとのえる				
8	金	○	マーボー豆腐どん やさいのごまあえ おみくじセリー	ぶたにく とうふ あぶらあげ かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし パインかん オレンジジュース みかんかん ももかん	675	25.0	3.4	
12	火	○	ちからうどん はりはりあえ デコボン	あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ ハム	もち さとう うどん はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり デコボン	630	24.4	3.9	かがみびらきのこんだて
13	水	○	ごはん(かんだちまい) だいでいりたづくり すましじる まつかぜやき こうはくあまぎづけ	だいでいりかわし とりにく とうふ たまご	こめ あぶら でんぶん さとう ごま ふ パンこ	えのきたけ ねぎ こまつな だいこん にんじん	656	30.1	3.0	1年の願いが 込められたこんだて
14	木	○	あしたばパン たまごとコーンのスープ いかのケチャップあえ じゃこサラダ	ぶたにく たまご いか ちりめんじゃこ	あしたばパン あぶら じゃがいも でんぶん こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん コーンかん パセリ しょうが キャベツ きゅうり	584	29.5	3.1	
15	金	○	ごはん(かんだちまい) けのしる しろみぎかなのさいきょうやき じゃがいものにも みかん	だいでいり こうや豆腐 あぶらあげ たら ぼたて	こめ こんにやく じゃがいも さとう	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん みかん	585	27.3	24.0	小正月のこんだて 郷土料理給食 ～青森県～
18	月	○	ごまじゃこチャーハン わかめとたまごのスープ はるさめサラダ いちご	ちりめんじゃこ わかめ かつおぶし たまご ハム	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん はるさめ さとう	にんにく しょうが ねぎ ばんのうねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし いちご	591	20.2	3.5	
19	火	○	メープルシロップトースト サーモンチャウダー コーンサラダ	ぶたにく きゅうりにゅう さけ なまクリーム	しょくパン マーガリン メープルシロップ バター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	600	24.7	2.1	世界の味めぐり給食 ～カナダ～
20	水	○	ごはん(かんだちまい) すりごまのみそしる さかなのてりやき にしよくまめいりサラダ	とうふ わかめ たい いんげんまめ うずらまめ	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ	576	25.8	2.5	
21	木	○	たらこクリームスパゲティ パリパリハニーサラダ フルーツのヨーグルトがけ	ベーコン たらこ チーズ なまクリーム きゅうりにゅう のり ヨーグルト	スパゲティ あぶら バター じゃがいも はちみつ さとう	たまねぎ えのきたけ マッシュルームかん きゅうり にんじん キャベツ ももかん みかんかん パインかん	641	23.3	2.8	
22	金	○	チキンカレーライス かいそうサラダ せとか	とりにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ せとか	703	21.0	2.2	全国学校給食週間
25	月	○	ごはん(かんだちまい) ながいものすいとん さけのしおやき だいでいとやさいのあえもの	あぶらあげ さけ だいでいり	こめ ながいも こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	590	26.6	1.8	タイムスリップ① 日本で最初のきゅうりしょく
26	火	○	にしよくあげパン ポークシチュー だいこんとひじきのサラダ	きなこ ぶたにく ひじき	あぶら ツイストパン さとう じゃがいも バター こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーンかん	666	22.1	3.3	タイムスリップ② 約60年前のきゅうりしょく
27	水	○	メダイのそぼろごはん えのきスープ いとかんてんのサラダ デコボン	メダイ たまご とりにく いとかんてん	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ なら もやし きゅうり デコボン	598	24.3	2.5	東京都を味わおう!① 八丈島のメダイ 伊豆諸島の系寒天
28	木	○	ふかがわめし とんじる ししゃものいしがきあげ もやしとこまつなのあえもの	あさり ぶたにく とうふ ししゃも たまご	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ さといも	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし	623	23.3	3.3	東京都を味わおう!② 東京都の郷土料理
29	金	○	ごはん(かんだちまい) かきたまじる ムロアジのハンバーグ もやしときゅうりのごまじょうゆ	とうふ たまご ムロアジ ぶたにく とうふ	こめ でんぶん ごま パンこ さとう あぶら	ねぎ こまつな たまねぎ しょうが もやし きゅうり	625	30.3	3.0	東京都を味わおう!③ 八丈島のムロアジ

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。



冬(ふゆ)は空気(くうき)が乾燥(かんそう)し、かぜが流行(りゅうこう)しやすいです。
水(みず)がためたいですが、食事(しょくじ)の前(まえ)には、しっかり手(て)を洗(あら)いましょう。

かぜにまけない食事(しょくじ)

たんぱく質(たんぱくしつ)をしっかりとりよう!



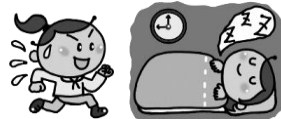
寒(さむ)さに負(ま)けない体(からだ)をつくるもとです。肉(にく)、魚(さかな)、卵(たまご)、大豆(たまご)、大豆製品(だいずせいひん)、牛乳(ぎゅうにゅう)、乳製品(にゅうせいひん)をしっかり食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう!



愛称(あいいしょう)は「ビタミンエース」。冬(ふゆ)が旬(しゅん)の野菜(やさい)や果物(くだもの)、魚(さかな)などに多く(おほく)含ま(ふく)れ、体(からだ)の抵抗力(たいこうりき)を高(たか)めてくれます。

体を動かし、十分な睡眠をとろう!



寒(さむ)くても適度(てきど)に体を動かし、また夜(よる)はしっかり休(やす)むことも大切(たいせつ)です。朝(あさ)昼(ひる)夕(ゆふ)の三食(さんしょく)を起(き)点(てん)によ(よ)りよい生活(せいかつ)リズム(リズム)をつくりましょう。

脂質(しじつ) (油、脂肪)を上手(じょうず)に活用(かつよう)しよう!



少(すく)ない量(りょう)で大きなエネルギーとな(な)る脂質(しじつ)は体(からだ)をほ(ほ)かほ(ほ)か温(あた)めてくれます。とりすぎ(すぎ)に注(ちゅう)意(い)しながら上手(じょうず)に活用(かつよう)しましょう。