



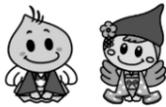
1月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)		
	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑				
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
12 水	埼玉産地粉うどん	○	すきやきうどん汁 [小学:ちくわの元気揚げ 中学:ちくわの2色揚げ(元気・磯辺) 切り干し大根のカレー炒め]	地粉うどん、米油、きびぎとう、小麦粉、でん粉	牛乳、豚小間、厚揚げ、カットちくわ、あおのり、豚ひき肉	にんじん、長ねぎ、はくさい、えのきだけ、しらたき、パセリ、たまねぎ、切り干し大根、チンゲンサイ、ホールコーン	610 798	27.8 36.8		
13 木	ごはん 11日(火)鏡開き	○	三芳やさいのお雑煮 豆腐ハンバーグのきんぴらソースかけ りんご パックのり佃煮	ごはん、 里芋 、煮込み餅(白)、煮込み餅(紅)、米油、きびぎとう、でん粉	牛乳、鶏小間、とうふバーグ、のり佃煮	だいこん、干しいたけ、 こまつな 、 にんじん 、 ごぼう 、さやえんどう、りんご	661 798	25.7 30.4		
14 金	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産にんじんしりしり	ごはん、でん粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、まぐろ油漬、炒り卵	たまねぎ、 かぶ 、 長ねぎ 、 にんじん 、生姜	660 838	31.2 39.8		
17 月	わかめごはん	○	三芳すいとん汁 米粉のおじゃがささみカツ いちご(2個)	わかめごはん、 さつま芋 、 いもペースト 、小麦粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、かまぼこ、米粉のおじゃがささみカツ	にんじん 、 ごぼう 、 はくさい 、 長ねぎ 、 こまつな 、いちご	617 823	26.6 35.5		
18 火	ごはん	○	三芳産里芋と大根のうま煮 さばの辛味焼き 豚ひき肉と三芳産ごぼうのマヨ炒め	ごはん、米油、 里芋 、きびぎとう、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、さつま揚げ、さばの辛味漬、豚ひき肉	生姜、 にんじん 、だいこん、三角こんにゃく、さやえんどう、 ごぼう 、えだ豆	685 868	31.7 40.3		
19 水	ごはん 受験がんばれ献立	○	みんなのポークカレー 手作りチキンカツ 三芳産ほうれん草とウインナーのソテー ●いよかんゼリー	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、小麦粉、パン粉	牛乳、豚小間、鶏切り身、ウインナー	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、セロリ、ホールコーン、 ほうれん草 、いよかんゼリー	769 947	28.7 34.8		
20 木	ごはん	○	ポトフスープ 豆乳クリームコロッケ チキンライスの具	ごはん、米油、じゃがいも、きびぎとう	牛乳、豚小間、ウインナー、豆乳クリームコロッケ、鶏ひき肉	にんじん 、たまねぎ、 キャベツ 、ブロッコリー、マッシュルーム、えだ豆、トマトピューレー	654 792	24.2 28.8		
21 金	A: ※下部参照 フラワーロール B: 中学: バターロール	○	三芳産かぶのスープ A: マカロニグラタン B: 中学: フランクフルト ブロッコリーのマリネ パックミルク(ココア味)	フラワーロール、バターロール、ツイストマカロニ、米油、小麦粉、バター、きびぎとう、ミルク(ココア味)	牛乳、鶏小間、生クリーム、ピザ用チーズ、フランクフルト、まぐろ油漬	にんじん 、たまねぎ、 かぶ 、さやいんげん、生姜、 キャベツ 、マッシュルーム、ブロッコリー、きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン	A 670 B 629 812	A29.3 B25.3 31.3		
24 月	1月24日から30日は全国学校給食週間です。									
24 月	おにぎり 明治22年	○	三芳産小松菜入りおつきりこみ(みそ味) 鮭の塩焼き ふるさと漬	おにぎり(梅)、おにぎり(昆布)、ほうとう麺、米油、きびぎとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、さけ切り身	にんじん 、かぼちゃ、 長ねぎ 、 こまつな 、せん切りたくあん、 キャベツ 、きゅうり	601 754	32.6 40.6		
25 火	ごはん 大正12年	○	栄養みそ汁 ハンバーグの照り焼きソースかけ 五色ごはんの具	ごはん、米油、じゃがいも、きびぎとう、でん粉、 里芋	牛乳、鶏小間、赤みそ、白みそ、ハンバーグ、豚ひき肉、油揚げ、ひじき	ごぼう 、だいこん、 にんじん 、たまねぎ、 長ねぎ 、糸こんにゃく、干しいたけ、さやいんげん	673 849	30.8 38.6		
26 水	ソフトめん 昭和40年	○	つけカレースープ プレーンオムレツ ささみとキャベツのレモン和え	ソフトめん、米油、でん粉、きびぎとう	牛乳、豚ひき肉、プレーンオムレツ、ささみ、型抜きチーズ	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、 キャベツ 、きゅうり、レモン果汁	674 817	33.0 39.3		
27 木	ごはん 昭和54年	○	三芳やさいの筑前煮 ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) コールスローサラダ	ごはん、米油、 里芋 、きびぎとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏角切り肉、ミートボールの甘酢あん、まぐろ油漬	にんじん 、だいこん、 ごぼう 、たけのこ、干しいたけ、三角こんにゃく、さやいんげん、 キャベツ 、赤ピーマン、ホールコーン、きゅうり	613 772	24.4 31.1		
28 金	A: ※下部参照 バターロール B: 中学: フラワーロール ~現在	○	三芳産かぶのトマトスープ A: フランクフルト B: 中学: マカロニグラタン 三芳産ほうれん草とエリンギのソテー ●お米のメープルマフィン	バターロール、フラワーロール、米油、きびぎとう、ツイストマカロニ、小麦粉、バター、米粉のメープルマフィン	牛乳、鶏小間、フランクフルト、豚小間、生クリーム、ピザ用チーズ	にんにく、 にんじん 、たまねぎ、 かぶ 、パセリ、トマトピューレー、セロリ、マッシュルーム、エリンギ、ホールコーン、 ほうれん草	A 709 B 750 933	A28.7 B32.7 40.1		
31 月	ピタパン マレーシア給食	○	ミーゴレン~マレー風海鮮焼きそば~ サテー~マレー風焼き鶏~ あんにん豆腐	ピタパン、米油、蒸し中華麺、黒ごとう、きびぎとう、杏仁豆腐	コーヒーミルク、シーフードミックス(えび・いか・ほたて)、鶏切り身	にんじん 、たまねぎ、たけのこ、やし、 キャベツ 、チンゲンサイ、にんにく、生姜、みかん缶、パン缶、白桃缶	686 840	31.5 38.0		
14回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。						※21日(金)、28日(金)は小学校を2グループに分け、異なる主食・副食を提供します。 A: 三小・藤小・唐小 B: 上小・竹小	平均栄養量 基準栄養量	663 832 650 830	28.9 36.1 26.0 34.0

給食だより

学校給食費(1月分) 口座振替日は1月31日(月)です。

☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

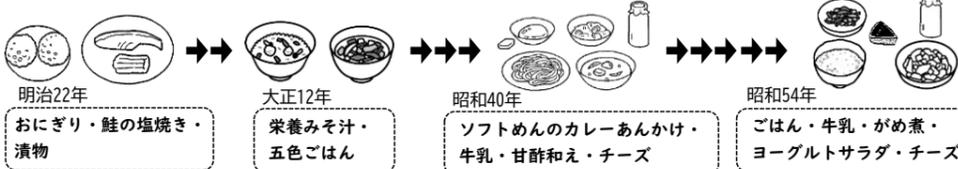


あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に給食の役割について知り、考えてみましょう。

24日から30日は **全国学校給食週間** です
学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

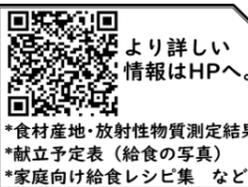
学校給食の献立の移りかわり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ることに加えて、生きた教材として活用する役割があります。



マレーシアは一年中暖かく、太陽の光をたっぷり浴びたおいしい果物がたくさんあります。市場からはマンゴー、パイナップル、パパイヤ、ジャックフルーツなど豊かな香りが漂ってきます。中でも、果物の王様と言われる「ドリアン」のにおいは強烈ですが、食べてみるとクリームチーズのような濃厚な味がします。三芳町役場でも限定販売していますので、ぜひ食べてみてください。

31日(月)はMIYOSHI利光®アト®給食!



より詳しい情報はHPへ。
*食材産地・放射性物質測定結果
*献立予定表(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集 など

☆19日(水) 受験がんばれ献立です☆

がんばれ、受験生!

元気に春を迎えよう

試験前のとある夜……

最近よく会いますね
試験前だからかな

エナジードリンクさんはカフェインが入っているんでしょう? 中毒にならないか心配しちゃう

眠い時は無理せず寝てほしいよね

みんな優しい……

朝型生活を心がけて……

試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。

カフェインはコーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれます。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、子どもは大人よりも影響が出やすいため、子どものうちはとらない方がよいでしょう。睡眠不足は健康に悪い影響をおよぼします。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。

19日(水)は、受験生を応援する気持ちを込めて「受験がんばれ献立」です。それぞれの献立にこんな願いを込めました。

- ★みんな受かれー [みんなのカレー]
- ★きちんと勝つ [チキンカツ]
- ★Winner(勝者) [ウインナー]
- ★いい予感 [いよかんゼリー]