



【1月分平均栄養量】

Table showing average nutritional values for January, including energy, protein, fat, calcium, iron, and vitamins A, B1, B2, C.



【栄養三色】

Table detailing the 'Nutrition Three Colors' (Red, Yellow, Green) with corresponding food categories like meat, carbohydrates, and vegetables.

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。



※魚には「骨」があります。気をつけてしっかり噛んで食べましょう。

Main menu table for 9th (Thursday) and 10th (Friday), listing dishes like miso soup, rice, and various side dishes with their nutritional values.

Visual menu section for 9th and 10th, showing illustrations of dishes like 'おござらにごはん' and 'キャンディチーズ' with nutritional callouts.

Main menu table for 13th (Monday) through 17th (Friday), including '成人の日' (Coming of Age Day) and dishes like minestrone, bread, and salads.

Visual menu section for 13th-17th, showing illustrations of dishes like '成人の日' and '揚げパン' with nutritional callouts.

Main menu table for 20th (Monday) through 24th (Friday), including 'そぼろに' (minced meat) and 'クリームシチュー' (cream stew).

Visual menu section for 20th-24th, showing illustrations of dishes like 'れんこんチップス' and 'クリームシチュー' with nutritional callouts.

リクエスト給食 磯長小学校 が 考えた献立です。 (Request menu by Isonaga Elementary School)

<p>27(月) ぎゆうにゆう</p> <p>とんじる</p> <p>ぶたにく 20 (あ) さつまいも 20 (き) だいこん 15 (み) はくさい 15 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) つきこんにやく 10 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) けずりぶし 2</p> <p>わかめごはん</p> <p>こめ 75 (き) たきこみわかめ 2.5 (あ)</p> <p>とりのからあげ</p> <p>とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) さけ 0.8 でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き)</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>チキンハム 5 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) あぶら 0.1 (き) ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう)</p> <p>リクエスト給食 磯長小学校 が 考えた献立です。</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>943 34.8 29.7</p> <p>とりのからあげ 3~4こ わかめごはん とんじる</p>	<p>28(火) コッペパン ぎゆうにゆう</p> <p>カリフラワーのクリームに</p> <p>とりにく 25 (あ) じゃがいも 35 (き) カリフラワー 25 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) さやいんげん 5 (み) ぎゆうにゆう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゆう 2 (あ) はいせんこむぎこ 4 (き) バター 3 (き) あぶら 1.2 (き) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.15 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p>さんしょくサラダ</p> <p>にんじん 5 (み) ごまつな 10 (み) もやし 20 (み) ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)</p> <p>フルーツミックス</p> <p>みかん(かん) 30 (み) アロエデザート 15 (み) おうとう(かん) 15 (み)</p> <p>クラスに1つ 星形ラッキー人参が 入っているよ!</p> <p>764 29.8 24.2</p> <p>コッペパン フルーツミックス さんしょくサラダ カリフラワーのクリームに</p>	<p>29(水) ごはん ぎゆうにゆう</p> <p>ごもくじる</p> <p>ぶたにく 15 (あ) あぶらあげ 5 (あ) とうふ 10 (あ) じゃがいも 15 (き) ごぼう 10 (み) はくさい 10 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) ごぼう 10 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き)</p> <p>さばのみそに</p> <p>さばのみそに 100 (き) ほうれんそう 30 (み) えのきたけ 7 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくろ</p> <p>801 31.6 25.2</p> <p>さばのみそに ごはん ごもくじる</p>	<p>30(木) ぎゆうにゆう</p> <p>かやくうどん</p> <p>あぶらあげ 10 (あ) かまぼこ 5 (あ) うなぎ 60 (き) はくさい 15 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) なましいたけ 3 (み) けずりぶし 3 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 4 さけ 1 しお 0.1 みりん 1</p> <p>おにぎり</p> <p>こめ 100 (き) しお 0.3 くろごま 1 (き) しお 0.1</p> <p>しろみざかなのいそべあげ</p> <p>ホキ 1 (き) さけ 1 あおのり 0.1 (あ) こむぎこ 8 (き) しお 0.1 あげあぶら 5 (き)</p> <p>870 34.1 23.8</p> <p>おにぎり 2こ しろみざかなのいそべあげ かやくうどん</p>	<p>31(金) パーガーパン ぎゆうにゆう</p> <p>スープに</p> <p>とりにく 15 (あ) じゃがいも 40 (き) かぶ 30 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 15 (み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 セロリー 0.3 (み) しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 2</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ハンバーグ 1こ (あ) ケチャップ 4.3 さとう 0.6 (き) デミグラスソース 1.5 ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.6 あかワイン 0.5 でんぶん 0.2 (き)</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>チキンハム 5 (あ) キャベツ 20 (み) きゅうり 5 (み) にんじん 5 (み) きりぼしだいこん 0.5 (み) あぶら 0.1 (き) ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)</p> <p>スライスチーズ</p> <p>スライスチーズ 1 (あ)</p> <p>789 35.5 28.4</p> <p>ハンバーグ スライスチーズ キャベツサラダ スープに</p>
---	---	---	--	---

令和2年1月 太子町学校給食だより

ぜんこくがっこうきゅうしょくしょうかん 全国学校給食週間

24日(金)~30日(木)



みなさんと給食センターとのつながりを深め、給食について考えてもらう1週間です。

1月29日の「五目汁」には各クラスに1個「星形ラッキーにんじん」が入っています。給食を作っている調理員さんが思いを込めて一つ一つ型抜きしたものです。おわんの中で見つけた人は、とてもラッキー！探しながら食べてくださいね！
「星形ラッキーにんじん」は食缶の底に沈んでいるかもしれません。よく混ぜて配りましょう。全部よそって食缶を空っぽにして見つけましょう！

リクエスト給食

6年生が栄養を考えて作った献立が登場します！

24日 磯長小学校6年2組

27日 磯長小学校6年3組

もりつけの絵

献立への思いや工夫した点

「わかめごはん」は、わかめを細かく刻んで混ぜました。わかめが苦手な子でも食べやすいように工夫しました。

料理名	食品エネルギーの もとになる食品		食品のグループ 別にもとになる食品		おむに作るの手を もとにする食品
	米・パン いも類など	豆・バナナ マヨネーズなど	魚・肉・たまご 大豆・とうもろこし 豆腐・小豆 鶏肉・魚・きのこなど	野菜・果物 きのこなど	
主食	わかめごはん	パン			
おかず	とりのからあげ				
汁物	とん汁				
デザート	フルーツミックス				

意見を聞いて改善したところ

はっごうにゆう 発酵乳に変更しています。

感想

給食を作るのは大変ですが、みんなが食べてくれるのは嬉しいです。

もりつけの絵

献立への思いや工夫した点

わかめごはんは、わかめを細かく刻んで混ぜました。わかめが苦手な子でも食べやすいように工夫しました。

料理名	食品エネルギーの もとになる食品		食品のグループ 別にもとになる食品		おむに作るの手を もとにする食品
	米・パン いも類など	豆・バナナ マヨネーズなど	魚・肉・たまご 大豆・とうもろこし 豆腐・小豆 鶏肉・魚・きのこなど	野菜・果物 きのこなど	
主食	わかめごはん	米			
おかず	とん汁				
汁物	からあげ				
デザート	ドレッシングサラダ				

意見を聞いて改善したところ

感想メニューを作るのは大変でしたが、みんなが食べてくれるのは嬉しいです。

1月2月は磯長小学校、3月は山田小学校の6年生が考えた献立が給食で登場します。家庭科の2時間を使い、栄養三色（黄・エネルギーのもと。赤・体をつくるもと。緑・体の調子を整えるもと。）で栄養バランスを考え、五大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン）がすべてとれるように使う食品を工夫しながら一生懸命考えてくれました。その中から材料の用意ができるか、給食センターで衛生的に調理できるか、給食時間に合うかなどを考えて献立を選ばせてもらいました。そのほかにも3学期の給食には6年生のみなさんが考えたメニューがたくさん登場します「ごはん」と「みそ汁」と「おひたし」を組み合わせた和食の献立が多かったです。「揚げパン」「からあげ」や「いかリング」などの人気メニュー、来月には初挑戦の「チャーハン」も登場します。楽しみにしててね。

食事を食べる時や作る時には栄養のバランスを考えましょう！