



「バランスの良い食事」は、どうして大切なの？

私たちは、生きていくために必要な栄養素を食べ物からとることで毎日元気にすごすことができているが、1日に必要な栄養素をすべて含むような食材はないのです。だから、いろいろな食材を組み合わせるとバランス良く食べることが大切です。



いろいろな人たちのおかげで給食を食べることができます。



【1月分平均栄養量】

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

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



たべものクイズ

釜揚げしらすは、ある魚の子どもの状態のものを、塩水でさっとゆでたものです。では、「ある魚」とは次のうちどれでしょう？

- ①いわし ②さんま ③たい

こたえは うらなひの下

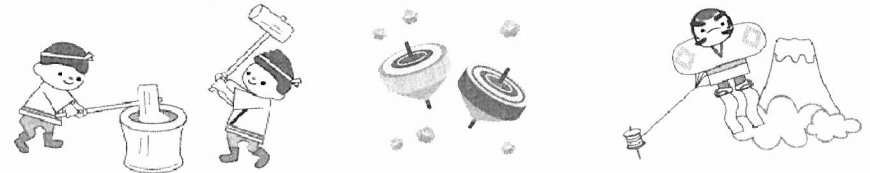


※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

Main menu table with columns for days of the week (12th to 22nd) and meal types (breakfast, lunch, dinner). Each cell contains a list of food items with quantities and nutritional values, along with a small illustration of the meal.

<p>25(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>みそしる</p> <p>とうふ 25 (あ) とりにく 50 (あ)</p> <p>だいこん 15 (あ) しょうが 0.8 (あ)</p> <p>じゃがいも 25 (あ) にんにく 0.02 (あ)</p> <p>にんじん 10 (あ) こいくちしょうゆ 2.2</p> <p>ほしわかめ 0.3 (あ) さとう 0.8 (き)</p> <p>こまつな 10 (あ) さけ 0.8 (き)</p> <p>けずりぶし 2 でんぶん 10 (き)</p> <p>あかみそ 8 (あ) あげあぶら 8 (き)</p> <p>しろみそ 3 (あ)</p> <p>おひたし</p> <p>ほうれんそう 30 (あ)</p> <p>えのきたけ 7 (あ)</p> <p>けずりぶし 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>さとう 0.2 (き)</p> <p>みりん 1</p> <p>はなかつお クラス1ふくろ</p> <p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>kcal g g</p> <p>904 30.6 30.9</p> <p>リクエストきゅうしやく 山田小学校6年 さんが かんがえた こんだてです。</p> <p>おひたし はなかつお</p> <p>とりのからあげ 3~4こ</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>26(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>マカロニスープ</p> <p>ウイナ 10 (あ) いかリング 40 (あ)</p> <p>マカロニ 6 (き) しょうが 0.3 (あ)</p> <p>(アルファベット) カレーこ 0.1</p> <p>はくさい 28 (あ) こいくちしょうゆ 1.7</p> <p>たまねぎ 30 (あ) さけ 1</p> <p>にんじん 10 (あ) でんぶん 10 (き)</p> <p>とりがらスープ 8 あげあぶら 6 (き)</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>チキンハム 10 (あ)</p> <p>じゃがいも 25 (き)</p> <p>きゅうり 10 (あ)</p> <p>にんじん 5 (あ)</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>マヨネーズ クラス1ぼん</p> <p>832 34.1 32.7</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>いかリングあげ 3~4こ</p> <p>コッペパン マカロニスープ</p> <p>ごはん せんべい</p>	<p>27(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>せんべい</p> <p>ぶたにく 15 (あ) せんべい 5 (き)</p> <p>えのきたけ 10 (あ) にんにく 0.05 (あ)</p> <p>エリンギ 10 (あ) トウバンジャン 0.15</p> <p>しろねぎ 20 (あ) こいくちしょうゆ 2</p> <p>にんじん 10 (あ) さけ 1</p> <p>こまつな 12 (あ) さとう 2 (き)</p> <p>けずりぶし 2 す 2</p> <p>だしこんぶ 0.5 ごまあぶら 0.1 (き)</p> <p>さけ 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 3.5</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ひじき 0.9 (あ)</p> <p>あぶらあげ 3.3 (あ)</p> <p>さとう 0.44 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.55</p> <p>さけ 0.5</p> <p>にんじん 10 (あ)</p> <p>ホールコーン 10 (あ)</p> <p>むきえだまめ 6 (あ)</p> <p>ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)</p> <p>791 32.9 21.6</p> <p>クラスに1つ ほしがたラッキー にんじんが はいっているよ!</p> <p>おおざらに ごはんを もりつけよう!</p> <p>ウメビーフの スペシャルぎゅうどん</p> <p>はっこうにゅう (ブルーベリー)</p> <p>れんこんチップス</p> <p>ごはん ゆずあえ</p>	<p>28(木) ごはん ほうこうにゅう (ブルーベリー)</p> <p>おおさかさん ウメビーフの スペシャル ぎゅうどん</p> <p>ぎゅうにく 76 (あ)</p> <p>しょうが 0.6 (あ)</p> <p>たまねぎ 55 (あ)</p> <p>ごぼう 15 (あ)</p> <p>あおねぎ 12 (あ)</p> <p>しろねぎ 12 (あ)</p> <p>いとこんにやく 25</p> <p>さけ 2</p> <p>こいくちしょうゆ 6.7</p> <p>さとう 3.8 (き)</p> <p>みりん 1.2</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>れんこんチップス</p> <p>れんこん 35 (あ)</p> <p>しお 0.17</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>でんぶん 4.7 (き)</p> <p>あげあぶら 3.5 (き)</p> <p>ゆずあえ</p> <p>はくさい 20 (あ)</p> <p>ほうれんそう 15 (あ)</p> <p>ゆずかじゅう 0.3 (あ)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.3</p> <p>さとう 0.2 (き)</p> <p>みりん 1</p> <p>977 35.2 16.2</p> <p>おおざらに ごはんを もりつけよう!</p> <p>はっこうにゅう (ブルーベリー)</p> <p>れんこんチップス</p> <p>ごはん ゆずあえ</p>	<p>29(金) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう</p> <p>カリフラワーの クリーム</p> <p>カリフラワー 25 (あ)</p> <p>たまねぎ 35 (あ)</p> <p>にんじん 15 (あ)</p> <p>ほうれんそう 10 (あ)</p> <p>ぎゅうにゅう 25 (あ)</p> <p>こなチーズ 2 (あ)</p> <p>だっしふんにゅう 2 (あ)</p> <p>はいせんこむぎこ 4 (き)</p> <p>バター 3 (き)</p> <p>あぶら 1.2 (き)</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>しお 0.4</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>しろワイン 1</p> <p>セルフドッグ</p> <p>ウイナ 3ぼん (あ)</p> <p>ケチャップ 4.8</p> <p>さとう 0.8 (き)</p> <p>ウスターソース 0.8</p> <p>のうこうソース 0.8</p> <p>でんぶん 0.2 (き)</p> <p>キャベツソテー</p> <p>キャベツ 15 (あ)</p> <p>にんじん 5 (あ)</p> <p>あぶら 0.15 (き)</p> <p>カレーこ 0.07</p> <p>クミン 0.01</p> <p>しお 0.15</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>791 38.1 29.9</p> <p>パンに ウイナと やさいをはさんで たべよう!</p> <p>キャベツソテー</p> <p>セルフドッグ ウイナ3ぼん</p> <p>コッペパン (きりめいり)</p> <p>カリフラワーの クリーム</p>
---	--	---	---	---

令和3年1月 太子町学校給食だより



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

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27日の「せんべい汁」には各クラスに1個「星型ラッキーにんじん」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！探しながら食べましょう！

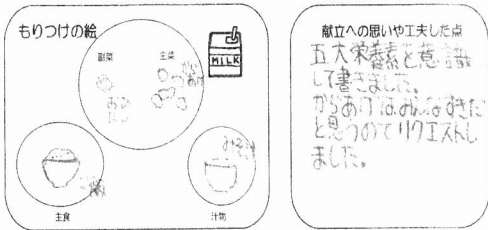
「星型ラッキーにんじん」は食缶の底に沈んでいるかもしれません。よく混ぜて配りましょう。全部よそって食缶を空っぽにして見つけましょう！

リクエスト給食

わんせい えいよう かんが つく こんだて どうじょう 6年生が栄養を考えて作った献立が登場！

25日 ヤマダしょうがっこう 山田小学校6年 さん

給食の献立を考えよう 6年 | 組名前



献立	栄養成分	健康効果
ごはん	エネルギー、炭水化物	エネルギーを供給する
からあげ	たんぱく質、脂質	たんぱく質を供給する
おひたし	ビタミン、ミネラル	ビタミンを供給する
みそ汁	たんぱく質、ミネラル	たんぱく質を供給する

意見を聞いて改善したところ

感想
献立をつくるのは難しかったが、みんなの意見を聞いて、みんなが喜ぶ献立ができたので、とても嬉しかったです。

1月は山田小学校、2月・3月は磯長小学校の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。冬においしい野菜（ビタミン）や無機質（特にカルシウム）を意識して考えた献立が多かったです。

「ちくわの磯辺揚げ」や「いかリング」、「カレー」などの人気メニューも登場します。楽しみにしています。

★特別メニュー★

14日「ぶりのてりやき」
お正月 献立として愛媛県産のぶりを使用します。

21日「たこめし」
大阪産釜揚げシラスのかき揚げ
大阪湾で水揚げされた「泉だこ」と「シラス」が再登場！今回は「たこめし」と「釜揚げシラスのかき揚げ」を作ります。かめばかむほどおいしい「泉だこシラス」をよく噛んで味わって食べてください。

28日「大阪産ウメビーフのスペシャル牛丼」
梅を食べて元気に育った大阪のブランド牛、「ウメビーフ」が登場します。柔らかくジューシーで上品な味を堪能してください。

27日 給食に初めて登場！せんべい汁

せんべい汁は東北地方の郷土料理で、南部せんべいを使ってしょうゆ味で仕上げた汁物です。南部せんべいの中でもせんべい汁用に焼いた「かやきせんべい」を給食では使います。

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！