



「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？

こたえは うらなの下

- ①いわし ②さんま ③たい



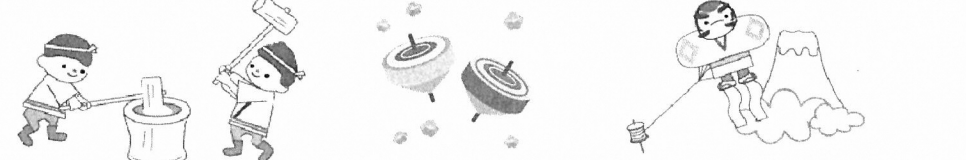
※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

Main menu grid for January, including columns for 12(Fri), 13(Sat), 14(Sun), 15(Mon), 18(Tue), 19(Wed), 20(Thu), 21(Fri), and 22(Sat). Each column lists dishes, ingredients, and nutritional values.



<b>25(月)</b> <b>みそしる</b> とうふ 25 (あ) だいこん 15 (み) じゃがいも 25 (き) にんじん 10 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) こまつな 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) <b>とりのからあげ</b> 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 8 (き) <b>おひたし</b> 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ふくら <b>おひたし</b> はなかつお ごはん みそしる	<b>26(火)</b> <b>マカロニスープ</b> ウインナ 10 (あ) マカロニ (アルファベット) 6 (き) <b>はくさい</b> 28 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 <b>ポテトサラダ</b> チキンハム 10 (あ) じゃがいも 25 (き) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) あぶら 0.2 (き) しお 0.2 こしょう 0.02 マヨネーズ クラス1ぼん	<b>27(水)</b> <b>せんべいじる</b> ぶたにく 15 (あ) せんべい 5 (き) えのきたけ 10 (み) エリンギ 10 (み) しろねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) <b>こまつな</b> 12 (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) <b>ひじきのサラダ</b> ひじき 0.9 (あ) あぶらあげ 3.3 (あ) さとう 0.44 (き) こいくちしょうゆ 0.55 さけ 0.5 にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) むきえだまめ 6 (み) ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま)	<b>28(木)</b> <b>おおさかさん ウメビーフのスペシャル ギョウどん</b> ギョウどん 78 (あ) (ウメビーフ) 0.6 (み) たまねぎ 55 (み) ごぼう 15 (み) <b>あおねぎ</b> 12 (み) しろねぎ 12 (み) <b>いとこんにやく</b> 25 さけ 2 こいくちしょうゆ 6.7 さとう 3.8 (き) みりん 1.2 あぶら 0.2 (き) けずりぶし 2 <b>れんこんチップス</b> れんこん 35 (み) しお 0.17 こしょう 0.02 でんぶん 4.7 (き) あげあぶら 3.5 (き) <b>ゆずあえ</b> <b>はくさい</b> 20 (み) <b>ほうれんそう</b> 15 (み) <b>ゆずかじゅう</b> 0.3 (み) うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 <b>はっこうにゅう (ブルーベリー)</b> はっこうにゅう (ブルーベリー) れんこんチップス ゆずあえ <b>ごはん</b> ごはん	<b>29(金)</b> <b>カリフラワーのクリームに</b> とりにく 25 (あ) じゃがいも 30 (き) <b>カリフラワー</b> 25 (み) たまねぎ 35 (み) にんじん 15 (み) <b>ほうれんそう</b> 10 (み) ギョウどん 25 (あ) こなチーズ 2 (あ) だしふんにゅう 2 (あ) ばいせんこむぎこ 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 0.4 こしょう 0.03 しろワイン 1 <b>セルフドッグ</b> ウインナ 21ぼん (あ) ケチャップ 4.8 さとう 0.8 (き) ウスターソース 0.8 のうこうソース 0.8 でんぶん 0.2 (き) <b>キャベツソテー</b> <b>キャベツ</b> 15 (み) にんじん 5 (み) あぶら 0.15 (き) カレーこ 0.07 クミン 0.01 しお 0.15 こしょう 0.01 <b>セルフドッグ</b> ウインナ21ぼん <b>カリフラワーのクリームに</b> コッペパン (きりめいり) カリフラワーのクリームに
---	---	---	--	--

# 令和3年1月 太子町学校給食だより



**1月24日から30日は全国学校給食週間です!**

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**

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

25日 山田小学校6年生

給食の献立を考えよう  
 6年 | 組名前

料理名	エネルギーの目安になる食品	疲労回復に役立つ食品	たんぱく質	鉄質	カルシウム	ビタミン
ごはん	米					
からあげ	油	とりにく				
おひたし		ほうれんそう				
みそ汁		しょうが				

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けど、みんなの意見を聞いて、みんなが喜ぶ献立ができました。みんなが食べてくれて、とても嬉しかったです。

**食事をする時や作る時には栄養のバランスを考えましょう!**

**★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」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「泉だことシラス」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。