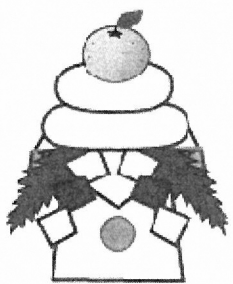


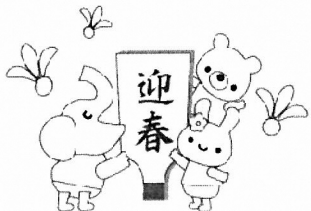
Table with 2 columns: Color (赤, 黄, 緑) and Food Item (たんぱく質・無機質, 炭水化物・脂質, ビタミン・無機質).

※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・かきが混入している場合があります。



※魚には「骨」があります。
気をつけて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



※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。

Meal plan for 13th (木) and 14th (金). Includes menu items like すましじる, すしごはん, りんごチップス, フルーツゼリー, and illustrations of the food.

Meal plan for 14th (金) continued. Includes menu items like じゃがいも, たまねぎ, にんじん, and illustrations of the food.

Meal plan for 17th (月). Includes menu items like のっぺいじる, さつまいものかきあげ, ウインナ, and illustrations of the food.

Meal plan for 18th (火). Includes menu items like ポークビーンズ, いかリングあげ, ぶたにく, and illustrations of the food.

Meal plan for 19th (水). Includes menu items like そぼろに, さわらのゆずみそかけ, じゃがいも, and illustrations of the food.

Meal plan for 20th (木). Includes menu items like カレーライス, ツナとこまつなのサラダ, ぶたにく, and illustrations of the food.

Meal plan for 21st (金). Includes menu items like カリフラワーのクリーム, とりのからあげ, とりにく, and illustrations of the food.

Meal plan for 24th (月). Includes menu items like ごもくじる, こなどうふいりたまごやき, ぶたにく, and illustrations of the food.

Meal plan for 25th (火). Includes menu items like スープに, ミートビーンズ, とりにく, and illustrations of the food.

Meal plan for 26th (水). Includes menu items like とんじる, とりにくのオニオンソース, ぶたにく, and illustrations of the food.

Meal plan for 27th (木). Includes menu items like ちゅうかどんぶり, だいがくいも, ぶたにく, and illustrations of the food.

Meal plan for 28th (金). Includes menu items like トマトに, あげパン, ミートボール, and illustrations of the food.

Meal plan for 24th (月) continued. Includes menu items like ほうれんそうのサラダ, こなどうふいりたまごやき, and illustrations of the food.

Meal plan for 25th (火) continued. Includes menu items like キャベツソテー, スライスチーズ, and illustrations of the food.

Meal plan for 26th (水) continued. Includes menu items like ひじきのサラダ, とりにくのオニオンソース, and illustrations of the food.

Meal plan for 27th (木) continued. Includes menu items like しゅうまい(ポーク)2こ, だいがくいも, and illustrations of the food.

Meal plan for 28th (金) continued. Includes menu items like ポイルウインナー, キャベツサラダ, and illustrations of the food.

31(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
みそしる	やきざかな	
あぶらあげ	5 (あ)	さば 13h (あ)
ほしわかめ	0.3 (あ)	さけ 1
さつまいも	25 (き)	
だいこん	15 (み)	だいこんおろし
にんじん	10 (み)	
たまねぎ	10 (み)	だいこん 25 (み)
こまつな	5 (み)	けずりぶし 1
あおねぎ	5 (み)	うすくちしょうゆ 1.3
けずりぶし	2	こいくちしょうゆ 0.8
あかみそ	8 (あ)	みりん 1
しろみそ	3 (あ)	
きんぴら		
ぎゅうにく	7 (あ)	
ごぼう	12 (み)	
にんじん	5 (み)	
つきごんにやく	8	
しろごま	0.6 (き)	
ごまあぶら	0.2 (き)	
こいくちしょうゆ	1.2	エネルギー たんぱく質 しじつ
みりん	0.5	kcal g g
さとう	0.8 (き)	614 28.8 19.8

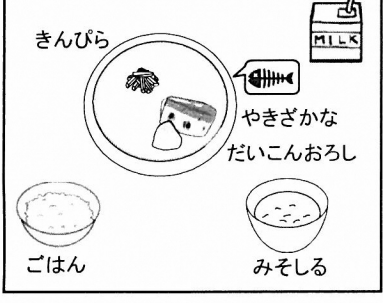
【1月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
1月分平均栄養量	635	17.6	30.6	388	3.1	256	0.44	0.56	35

※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%

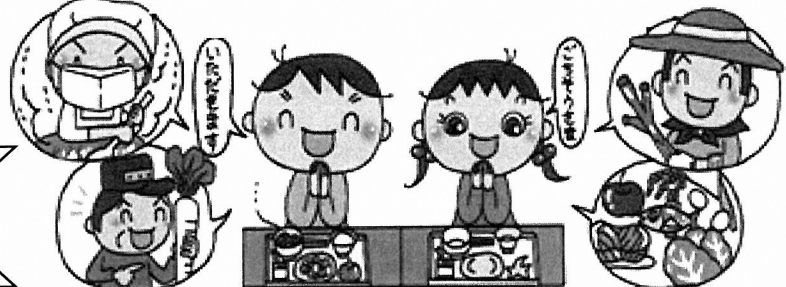


令和4年1月 太子町学校給食だより



か げつ 24日(月) ~ 30日(日)

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間



がっこうきゅうしょく いぎ やくわり 学校給食の意義や役割について理解し、関心を高めてもらう1週間です。

こんげつ こんだてしょうかい 今月の献立紹介

24日星型にんじんが入っているよ!

24日の「五目汁」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。自分のおわんの中に入っているか探してね!
 「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。「五目汁」を全部よそいきって食缶を空っぽにして見つけましょう!

26日豚汁 27日大学芋

昨年(こぞ)に続き、よいまねつと太子のみなさんから、栽培し収穫したさつまいもをいただきました。中学生に協力してもらい、洗ったさつまいもを使って給食を作ります。いろいろな人たちのおかげで、おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。

3学期は6年生の考えたリクエスト献立や、人気の揚げパンも登場します。お楽しみにね!

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!

17日 磯長小学校6年2組 から選んだ献立

26日 磯長小学校6年3組 から選んだ献立

献立への思いや工夫した点

南大庄の思い出
 みんなが大好きな南大庄の思い出を思い出し、お肉をたくさん入れて、栄養も入れるようにしました。

献立名	食品のグループ				
	お肉・エネルギーの多い食品	お肉にほろをつける食品	お肉にほろをつける食品	お肉にほろをつける食品	お肉にほろをつける食品
ごはん	お米				
さつまいものかきあげ		ウインナー	切り肉	たまねぎ	
ゆずあえ		(ごま)			はくさい しじつ
野菜たっぷり のべいじろ	さといも		ヤリ肉	しじつ	はくさい

意見聞いて改善したところ

感想
 すごく考えたのでつきました。でも、食べ物のこともよく分かりました。先生、ありがとうございます!

献立への思いや工夫した点

みんなが大好きな南大庄の思い出を思い出し、お肉をたくさん入れて、栄養も入れるようにしました。

献立名	食品のグループ				
	お肉・エネルギーの多い食品	お肉にほろをつける食品	お肉にほろをつける食品	お肉にほろをつける食品	お肉にほろをつける食品
ごはん	米				
豚汁	豚肉	豆腐	大根	人参	こんにゃく
大学芋	さつまいも				

意見聞いて改善したところ

感想
 栄養を考えて作るのには楽しかったです。バランスをとりながら作るのには、いろいろな食品を組み合わせることが大切だと感じました。

今年も磯長小学校、山田小学校の6年生が考えた献立が1月2月の給食で登場します。家庭科の時間に栄養三色(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、給食時間に間に合うかなどを考え、各クラス1名の献立を選ばせてもらいました。

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をたくさん取り入れています。「からあげ」や「いかリング」「おひたし」などの人気メニューが登場します。楽しみにしててくださいね。

食事(しょくじ)を食べる時(た)や作る時(とき)には栄養(えいよう)のバランス(ばんぱん)を考え(かんが)ましょう!