

就実小学校 1月メニュー

1月3日 (月)	1月4日 (火)	1月5日 (水)	1月6日 (木)	1月7日 (金)
冬休み	冬休み	＜アフタースクール＞ 玄米入りご飯 鮭の塩焼き 野菜と納豆の和え物 野菜焼売 みそ汁	♪1月料理/松風焼き♪ 玄米入りご飯 松風焼き 野菜の香り醤油和え かぼちゃ素揚げ そうめんすまし汁	♪無病息災/七草♪ 七草菜飯 鶏の塩麹焼き 七福煮 酢の物 みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
kcal	kcal	664kcal	652kcal	648kcal
1月10日 (月)	1月11日 (火)	1月12日 (水)	1月13日 (木)	1月14日 (金)
成人の日 お休み	♪瀬戸内産金山寺味噌♪ 玄米入りご飯 さばの金山寺味噌焼き 野菜たくわん納豆 白菜煮浸し もずくスープ	玄米入りご飯 鶏の利休揚げ 五目白和え ブロッコリー &塩昆布和え物 根菜汁	「カレーの日」 冬野菜カレー 人参シリシリ 果物 (みかん)	玄米入りご飯 白身魚のトマト煮 キャベツとりんごサラダ 車麩カツ みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
kcal	674kcal	686kcal	675kcal	661kcal
1月17日 (月)	1月18日 (火)	1月19日 (水)	1月20日 (木)	1月21日 (金)
玄米入りご飯 鶏の青のり塩焼き 栄養いっぱい煮物 酢の物 みそ汁	♪重ね煮♪ 玄米入りご飯 さわら昆布マヨ焼き 揚げ豆サラダ 里芋おかか煮 重ね煮汁	「どんぶりの日」 野菜ビビンバ丼 パリパリサラダ 果物 (りんご)	♪山梨郷土料理ほうとう♪ 「めんの日」 ほうとう風うどん 甘辛ごぼう 三色野菜の胡麻和え	「パンの日」 ライ麦パン ボルシチ 白身魚フライ ココロサラダ
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
656kcal	663kcal	678kcal	499kcal	671kcal
1月24日 (月)	1月25日 (火)	1月26日 (水)	1月27日 (木)	1月28日 (金)
玄米入りご飯 豚肉と緑黄色野菜炒め物 高野のオランダ煮 ブロッコリーお浸し みそ汁	玄米入りご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨トマトサラダ 胡麻きなこポテト すまし汁	玄米入りご飯 野菜ハンバーグ ひじき入り納豆和え 果物 (オレンジ) みそ汁	♪香川特産金時人参♪ 金時人参ご飯 さばの香味焼き さつま芋野菜きのこ煮物 れんこんチップス みそ汁	「カレー・めんの日」 キーマカレースパゲッティ 海藻サラダ 果物 (いちご)
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
703kcal	647kcal	696kcal	751kcal	641kcal
1月31日 (月)				1ヶ月平均 (牛乳含む) 658 kcal
玄米入りご飯 厚揚げ酢豚風 しらす野菜の磯和え 大根おかか煮 もずくスープ				基準値平均650kcal
牛乳1本 (紙パック200ml)				 <small>※栄養価表示について※ 素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。 「目安」としての表示にご理解願います。 ※食物アレルギーの方※ 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。</small>
587kcal				

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
3月		冬休み								
4月		冬休み								
5月	水	玄米ご飯・鮭の塩焼き・野菜と納豆の和え物・野菜焼売・味噌汁	玄米・精白米・黒砂糖・薩摩芋	鮭・納豆・焼売・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	人参・アロカシー・白菜・ごぼう・えのき	485	24.0	9.6	78.2	1.0
6月	木	♪1月料理/松風焼き♪ 玄米ご飯・松風焼き・野菜の香り醤油和え・かき素揚げ・そうめんずまし汁	玄米・精白米・片栗粉・三温糖・じゃがいも・ごま油・油・野菜そうめん・麩	鶏挽き肉・豆腐・味噌・青のり・わかめ・出し昆布・だし削り	玉葱・小松菜・太もやし・白菜・しめじ・人参・南瓜・椎茸	481	16.3	10.7	81.9	1.3
7月	金	♪無病息災/七草♪ 七草菜飯・鶏の塩麹焼き・七福煮・酢の物・味噌汁	玄米・精白米・ごま油・三温糖・じゃがいも・生塩麹・油・こんにやく・黒砂糖・純米酢・麩	しらす干し・鶏肉・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ななくさ・ごぼう・椎茸・人参・れんこん・水煮豚足・イグサ・太もやし・胡瓜・コン・キャベツ・大根	477	23.8	8.4	78.7	1.8
10月		成人の日 お休み								
11月	火	♪瀬戸内産金山寺味噌♪ 玄米ご飯・さばの金山寺味噌焼き・野菜炒め納豆・白菜煮浸し・もずくスープ	玄米・精白米・生塩麹・黒砂糖・三温糖	サバ・金山寺味噌・納豆・油あげ・もずく・だし削り・出し昆布	キャベツ・人参・アロカシー・白菜・小松菜・えのき・青ねぎ	489	21.9	13.6	74.5	2.2
12月	水	玄米ご飯・鶏の利休揚げ・五目白和え・アロカシー&塩昆布の和え物・根菜汁	玄米・精白米・三温糖・じゃがいも・小麦粉・油・こんにやく・黒砂糖・ごま油・里芋	鶏肉・豆腐・味噌・塩昆布・出し昆布・だし削り	小松菜・人参・椎茸・アロカシー・大根・ごぼう・青ねぎ	515	24.6	13.5	76.1	1.4
13月	木	「カレーの日」 冬野菜カレー・人参ソテー・果物	精白米・玄米・油・カレー・カレー粉・黒砂糖・ごま油	豚肉・ブロッコリー・かつお粉	大根・玉葱・人参・白菜・かぼちゃ・みかん	504	15.3	11.8	84.9	2.5
14月	金	玄米ご飯・白身魚のトトロ煮・キャベツとソテー・ササギ・串焼き・味噌汁	玄米・精白米・小麦粉・油・じゃがいも・三温糖・カレー粉・酢・くるまふ・パン粉	白身魚・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・しめじ・コン・トトロ水蒸し・パセリ粉・キャベツ・人参・コン・りんご・なめこ	484	20.3	6.2	88.5	2.0
17月	月	玄米ご飯・鶏の青のり塩焼き・栄養いっぱい煮物・酢の物・味噌汁	玄米・精白米・小麦粉・油・黒砂糖・純米酢・三温糖	鶏肉・青のり・芽ヒジキ・高野・出し昆布・いりご・わかめ・油あげ・だし削り・味噌	人参・切干大根・イグサ・胡瓜・みかん・アロカシー・玉葱	485	25.5	11.0	74.5	1.7
18月	火	♪重ね煮♪ 玄米ご飯・さわら昆布の焼き・揚げ豆がら・里芋おかか煮・重ね煮汁(大根・蕪・玉ねぎ・人参・椎茸)	玄米・精白米・小麦粉・じゃがいも・片栗粉・米粉・油・純米酢・三温糖・さといも・黒砂糖	さわら・塩昆布・ひよこ豆・かつお節・味噌	キャベツ・人参・太もやし・重ね煮汁(大根・蕪・玉ねぎ・人参・椎茸)	492	20.3	9.6	82.8	1.7
19月	水	「どんぶりの日」 野菜ビビンバ・ササギ・果物	精白米・玄米・ごま油・三温糖・じゃがいも・血うどん・油・純米酢・黒砂糖	豚ミンチ・味噌	ツウガ・コン・小松菜・人参・大根・えのき・アロカシー・キャベツ・胡瓜・りんご	519	18.0	13.5	84.3	1.2
20月	木	♪山梨郷土料理ほうとう♪ 「めんの日」 ほうとう風うどん・甘辛ごぼう・三色野菜の胡麻和え	うどん・片栗粉・油・黒砂糖・じゃがいも	鶏肉・絹揚げ・だし削り・出し昆布・味噌・かつお粉	南瓜・大根・人参・しめじ・椎茸・ごぼう・小松菜・太もやし	356	16.0	7.1	60.6	1.1
21月	金	「パンの日」 ライ麦パン・ポルチー・白身魚フライ・ココカラ	ライ麦パン・三温糖・油・小麦粉・パン粉・カレー粉・油・純米酢	牛肉・白身魚	仔丁魚・アロカシー・玉葱・人参・キャベツ・コン・ピーナツ・トトロ水蒸し・トビヒューレ・大根・胡瓜	541	24.6	24.9	60.0	2.8
24月	月	玄米ご飯・豚肉と緑黄色野菜の炒め物・高野のわかめ煮・アロカシーお浸し・味噌汁	玄米・精白米・じゃがいも・三温糖・ごま油・片栗粉・油・黒砂糖	豚肉・高野豆腐・だし削り・かつお節・出し昆布・味噌	玉葱・赤ピーナツ・黄ピーナツ・しめじ・小松菜・アロカシー・アロカシー・えのき・キャベツ・人参	532	23.6	14.9	78.6	1.2
25月	火	玄米ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・春雨トコナギ・ごまきなごめ汁・すまし汁	玄米・精白米・黒砂糖・油・春雨・じゃがいも・純米酢・ごま油・メーク	鮭・味噌・きな粉・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	キャベツ・玉葱・人参・ピーナツ・コン・胡瓜・トトロ・白菜・なめこ・青ねぎ	468	19.0	9.4	79.7	1.4
26月	水	玄米ご飯・野菜のバリエーション入り納豆和え・果物・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・油・中濃ソース・じゃがいも	鶏挽き肉・豚ミンチ・豆腐・芽ヒジキ・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	人参・ピーナツ・玉葱・アロカシー・アロカシー・ごぼう・大根・青ねぎ	525	21.5	14.4	80.6	1.3
27月	木	♪香川特産金時人参♪ 金時人参ごはん・さばの香味焼き・薩摩芋・野菜・きのこの煮物・ソテー・味噌汁	玄米・精白米・じゃがいも・片栗粉・ごま油・薩摩芋・三温糖・油	油あげ・だし削り・出し昆布・サバ・豆腐・わかめ・味噌	きんときにんじん・ツウガ・コン・人参・玉葱・えのき・しめじ・キャベツ・イグサ・れんこん	566	21.1	17.2	86.4	1.9
28月	金	「カレー・めんの日」 キーマカレー・ポルチー・海藻サラダ・果物	ライ麦パン・じゃがいも・油・カレー粉・黒砂糖・純米酢・ごま油	豚ミンチ・しらす干し・わかめ	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・太もやし・いちご	496	21.8	16.3	69.7	3.2
31月	月	玄米ご飯・厚揚げ酢豚風・しらす野菜の磯和え・大根おかか煮・もずくスープ	玄米・精白米・黒砂糖・純米酢・片栗粉・油	絹揚げ・しらす干し・だし削り・出し昆布・のり・かつお節・もずく	水煮豚足・椎茸・玉葱・人参・赤ピーナツ・黄ピーナツ・ピーナツ・小松菜・大根・えのき・青ねぎ	416	15.2	6.8	75.3	1.1



しよく つうしん < 食のちから通信 >

2022年1月号

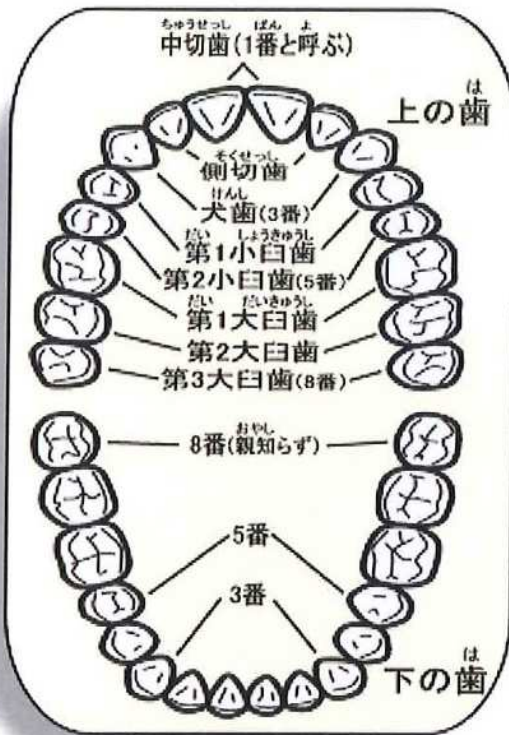


新年あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

< 人間の理想の食生活 >

「1年の計は元旦にあり」と言われるように年の初めは基礎基本を大切にしたいものですね。私たちも食に携わる者として、日々勉強の毎日です。今回は給食に対する考え方の一つをご紹介します。

今年1年も皆様が健やかに過ごしいただけることを陰ながら応援しております。



えいきゆうし なまえ
永久歯の名称

人間は長い歴史の中で健康で生きるために環境に合わせて進化を遂げてきました。体のあらゆる構造にそれらはあらわれています。その中の一つ「歯」についてです。

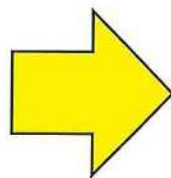
< それぞれの歯の主な役割 >

- ・犬歯→ひきさく →肉類
- ・門歯(中切歯・側切歯)
→かみきる、ちぎる →野菜類
- ・臼歯→すりつぶす、くだく →穀物類



< 歯の本数(永久歯) >

臼歯：門歯：犬歯
(20本)：(8本)：(4本)
5：2：1



< 理想の食べる比率 >

穀物：野菜：肉類
5：2：1

毎日の給食もこんな視点も持ちながらこれからも皆様にとって大切な食生活を応援して参ります。

※諸説ありますので、ご参考程度にお読みいただけたら幸いです。



食のちからを。

CENTRAL FOODS