

令和5年度] 召员给意识证证证证

						<u>Ш</u> Ш	J立学校給食t	<u> 2ンター</u>	7
		牛	主に体をつくる	もとになる食品	主に体の調子を整え	えるもとになる食品	主にエネルキ	ドーになる食品	エネルギー
\Box	献立名	十乳	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	1	蛋白質 脂質
		30	1群	2群	3群	4群	5群	脂質 6群	食塩相当量
	ごはん						米		780 kcal
1 · 金	いなだの照り焼き		ぶり			しょうが	砂糖		36.7 g
	豚肉のみそ炒め		豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	砂糖	油	22.3 g
	ひっつみ		鶏肉・油揚げ		 にんじん 大根の葉	 ごぼう 切干大根 ね	し ひっつみ粉		
		<u> </u>		^ ···		ぎ			
メモ	朝ごはんを食べて登校していますか?栄 日の朝から始まっています。できるだけ	食ハ: 、バ :	ランスのよい朝こはんを] ランスのよい朝ごはんを]	良へることか、仮の睡 食べて登校しましょう	・眠にも影響していること 。	Iが分かってさました。E	3中の活動の娘和	(1をしっかりとる)	ことは、その
	麦ごはん						米 麦		831 kcal
		O	<u></u>	チーズ				ノンエッグマヨ	
4 •	鮭のカレーチーズ焼き				, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		7.1. Wet	ネーズ	37.5 g
月	野菜サラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり	砂糖	油	29.2 g
	豆腐ミートボールのスープ		豆腐ミートボール 大 豆 ベーコン		にんじん さやいんげ ん トマト	たまねぎ		オリーブ油	2.5 g
	寒いと牛乳が飲みづらくなりますが、骨	や歯を	きつくるもとになるカル	シウムがたくさんふく	まれています。できるた	け残さず飲みましょう。	お家ではホット	トミルクにして飲む	むと、体も心
メモ	も温まります。						米	1	000 1 1
	少なめごはん		 		 にんじん	もやし キャベツ と	中華麺	ごま油	803 kcal
5 •	味噌ラーメン				LNUN	うもろこし ねぎ		とま泄	41.7 g
火	エビシュウマイ		えび 豚肉 鶏肉			たまねぎ	小麦粉		24.0 g
	大根ナムル				ほうれんそう にんじ	だいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	3.5 g
	給食でみそラーメンは人気がありますが	給食	<u> </u> 食でだせる量のラーメン:	<u> </u> だけでは エネルギー	<u> ん</u> が足りないので <i>ご</i> はん	<u> </u> よつけています お家*	<u> </u> カお店でラーメ\	<u>┃</u> ソー杯普通に食べる	
	ごはんは食べなくてもよいです。自分に				2			が日旭に及べ	000000
	麦ごはん						米 麦		800 kcal
	鶏肉のバーベキューソース		鶏肉			たまねぎ	砂糖 小麦粉	油	28.4 g
6			鶏肉	 ヨーグルト		 たまねぎ きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨ	
水	さつまいものコロコロサラダ	0				728482 21999		ネーズ	22.0 g
	はと麦入りスープ		卵 ベーコン		にんじん 小松菜		はと麦 片栗 粉		2.0 g
	みかんゼリー						みかんゼリー		
	今日はさつまいものサラダです。さつ	まいる	! !sのなかまとして、13	 琴近い植物はどわでし	, ,ょう?				
		30/			. E解は②	さつまいもは、ヒルガ	オ科というあさ	がおと同じなかま	の植物です。
	黒糖パン			脱脂粉乳	22,511.0		県産強力粉	マーガリン	811 kcal
			いわし				黒砂糖 パン粉	オリーブ油	
7	いわしのパン粉焼き	0	ベーコン		パプリカ	 たまねぎ とうもろこ		バター	33.1 g
木	リヨネーズポテト					L	040016	7,79	26.8 g
	豆乳クラムチャウダー		あさり 豆乳 牛乳		にんじん パセリ ブ ロッコリー	かぶ たまねぎ しめ い			4.1 g
	パンといっしょに牛乳やスープを口の中	に入れ	っていませんか?口の中に	こ水分が一緒に入って		押し流されてしまうの	で、パンをよくた	かみ、飲みこんで	から水分をと
<u>メモ</u>	るようにしましょう。	Π				T	米もち麦	1	700 . ,
	もち麦ごはん	0	 					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	783 kcal
_	鶏のごまみそ焼き		鶏肉 みそ				砂糖	ごま	32.6 g
8 • 金	かみかみサラダ		さきいか	わかめ	にんじん	きゅうり だいこん	砂糖	ごま油	22.2 g
<u> </u>	根っこと茎のみそ汁		みそ 油揚げ		にんじん 大根の葉	かぶ 大根 ごぼう	じゃがいも		2.4 g
							りんごゼリー		2.7 6
_	りんごゼリー								
ノモ	今日はかみかみ給食です。ごはんには、	かみで	ごたえのあるもちむぎを	入れました。サラダに	は、さきいかを入れまし	<i>た</i> 。かめばかむほどおし	ハしい味がします	す。よくかんで食 ^ん	べましょう。
	発芽玄米ごはん						米 発芽玄米		858 kcal
دير	ポークカレー		豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピー	じゃがいも	油	28.4 g
11		0			にんじん	ス たまねぎ グリンピー	じゃがいも	油	-
/3	野菜コロッケ					ス とうもろこし	パン粉		23.9 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	U	砂糖	ごま	2.9 g
	カレーばかりでなく、野菜のおかずもし を使用しています。	っかり)食べましょう。1回の	食事で食べてほしい野	菜の量は120g、生野	菜を両手に山盛り1つ	分が目安です。今	今日の給食にも1.	20gの野菜
ノて	麦ごはん						米 麦		749 kcal
			<u></u>						
12	鮭の塩焼き(1・2年生)		<i>*</i> ** トラウトサーモン						34.1 g
	オランダ島サーモンの塩焼き(3年生)								17.4 g
火	大根と鶏肉の炒め煮		鶏肉		にんじん	大根 枝豆	砂糖	油	2.6 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	こまつな		じゃがいも	11月中の学年	
	みかん					みかん		り、1・2年生	生と3年生の
	• • • •	7 +			inth Tungitti		いのも思索をある	主菜が異なりま	
	みかんは、冬を代表するくだものの1つ てくれるはたらきがあります。	C 9 。	9 つはいのはクエン酸	に り。クエン酸には疲	れをとってくれるはたら	っさかめります。ビタミ)	ノしも豊富なので	こ、 風邪をひいた。	こざ早く冶し
	ひじきごはん		油揚げ		にんじん	しいたけ	米 もち米	油	725 kcal
			 ほっけ			しょうが			
13	ホッケのみりん焼き		ツナ		 プロッコリー				32.3 g
水	ブロッコリーのツナポン				ノロツコリー	キャベツ きゅうり			17.9 g
	里芋ときのこのみそ汁		豆腐 みそ			大根 まいたけ えの きたけ ねぎ	里芋 		3.2 g
-0	ひじきは、骨や歯の健康に必要なカルシ	ウハ	<u>-</u> - 脂肪を燃焼してエネル:	 ギーに変えるビタミン	- - - - - - - - - - - - - - - - - - -			るです。	
メモ	こうこには、は、このに成じるが、気ががり		20113 C11170				×		

	献立名	牛乳	主に体をつくる	もとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネル 蛋白	
			ーたんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	鬼口 脂質 食塩相	質
14 木	食パン - ブルーベリージャム			脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖 ジャム		836	kcal
	さつまいも入りオムレツ	0	たまご 鶏肉		ほうれんそう にんじ ん	たまねぎ	きつまいも	油	31.8	g
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ		Л Д			こぼう		ノンエッグマヨ ネーズ	31.4	g
	とうもろこしのスープ		ベーコン	牛乳	パセリ	たまねぎ とうもろこ	じゃがいも	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	4.0	g
	ヨーグルト			ヨーグルト						
ー 口 大 モ	今日の主菜はサツマイモ入りオムレツで	す。り	L Pの黄身には、コリンと	いう栄養が入っていて	、 脳のはたらきをよくし	ー たり、集中力を高めるダ	<u></u> 効果があります。			
15	わかめごはん			わかめ			米 麦		846	kcal
	さばのおろしがけ		さば			だいこん	片栗粉	油	30.7	g
\sim	れんこんサラダ				小松菜	れんこん キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	33.5	g
	沖縄もずくスープ		豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ ねぎ			3.1	g
	スープに入っているもずくは、わかめや ウ素も含まれているので、成長期の皆さ				いるもずくの90%以上	が沖縄県で養殖されたも	5のです。もず<	くには、体の成長を	を促進す	るヨ
	えびピラフ		えび ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこ し グリンピース	米 麦	バター	867	kcal
	もみの木ハンバーグ		豚肉		トマト	たまねぎ	砂糖		32.5	g
18 月	 花野菜サラダ				ブロッコリー パブリ カ	カリフラワー キャベ	砂糖	油	33.8	g
. –	ABCスープ		ベーコン		たんじん アスパラガ	ナャベツ たまねぎ とうもろこし	マカロニ		2.7	g
	カップケーキ(ショコラ)		豆乳				砂糖 米粉	砂糖		
一										自分
	麦ごはん - 味付けのり			のり			米 麦		765	kcal
10	あかもくつくね		豚肉 おから	あかもく	青しそ	たまねぎ しいたけ	砂糖	油	33.2	g
11.			鶏肉		にんじん さやいんげ		砂糖	油	20.1	g
	たら汁		鱈 豆腐 みそ		した にんじん	いたけ 大根 白菜 ねぎ			2.7	g
	鱈はとても大きな胃をもつ、食べるで ましょう。	ことた	が大すきな魚です。そ	のため、おなかいっ	L ぱい食べることを「た	らふく食べる」という	うようになりま	した。冬が旬の)鱈を味	わい
	ごはん	0					米		797	kcal
	鶏肉ときのこのカレーチーズクリーム焼き		鶏肉	チーズ 牛乳		しいたけ たまねぎ	薄力粉	オリーブ油	38.0	g
20 <i>1</i> k	かいそうサラダ					きゅうり キャベツ			21.8	g
小	お豆と野菜のスープ煮		大豆		にんじん ブロッコ リー パセリ	たまねぎ ぶなしめじ 枝豆			2.4	g
	鉄分ヨーグルト			鉄分ヨーグルト						
ーロメモ	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつはきちんとできていますか?給食がみなさんのもとに届くまでに、たくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに食事のあいさつをしましょう。お家の食事のときも、忘れずあいさつをしましょう。また、「残さず食べる」ということも感謝の気持ちの表し方の1つです。2学期間、給食を作ってくれた調理員さんたちに感謝の気持ちをもって、できるだけ残さず食べるようにしましょう。									

「ご飯は粒のまま食」 べるので、ゆっく り消化・吸収され、 はらもちがよく、

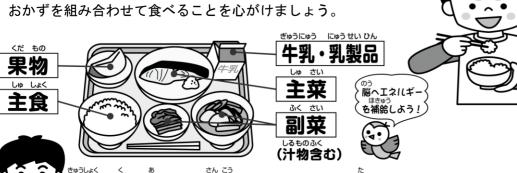
安定して脳ヘエネ

ルギーを供給しま

冬休み中もしっかり朝ごはんを食べて、 生活リズムをくずさないようにしましょう。 宿題にも、午前中のうちに集中して取り組み ましょう!

とは? を高める意見とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

お正月の 食べもの 言葉パブル

下の絵は、お正月に関係する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、 残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。



答えは、紙面のどこかにあります。



