



22日(月)		23日(火) 小5,6年欠		24日(水) 全国給食週間献立	
牛乳(2群)		ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)		ごはん(主食5群) / 牛乳(2群)	
チャーハン(主食)		豚キムチ(主菜)		くじらのケチャップソース(主菜)	
5	水稲穀粒(精白米) 62	6	ひまわり油 1.5	1	とじ肉 5.5
5	強化米 0.2	1	豚もも肉 45	4	おろしんにく 1.2
6	ごま油 1		酒 1	4	おろししょうが 1.2
4	にんにく 0.6	4	はくさい 25		こいくちしょうゆ 1
1	ベーコン 15	4	はくさいキムチ 15		酒 2
4	野菜ミックス 8	4	うすくちしょうゆ 0.6	5	かたくり粉 5
4	ねぎ 7	3	にら 5	5	米粉 5
	酒 1	2	粉寒天 0.5	6	揚げ油 6
	コンソメ 0.5				トマトケチャップ 12
	うすくちしょうゆ 1				ウスターソース 2
	天然塩 0.1				三温糖 2.5
	黒こしょう 0.02				
きんぴら肉団子(主菜)		干草和え(副菜)		なめたけ和え(副菜)	
1	きんぴら肉団子(小) 2個	4	キャベツ 20	4	キャベツ 30
1	きんぴら肉団子(中) 3個	4	もやし 10	4	きゅうり 8
	*乳たまご・小麦不使用	4	きゅうり 8	3	にんじん 4
もやしのナムル(副菜)		6	白いりごま 1.2	3	なめたけ 10
4	もやし 35	6	うすくちしょうゆ 2.0	4	うすくちしょうゆ 0.4
4	きゅうり 10	5	上白糖 0.4		
3	にんじん 5	6	ごま油 0.4	野菜のみそ汁	
6	白いりごま 1.2	チンゲン菜スープ		4	だいこん 20
	酢 1	6	ひまわり油 0.5	3	にんじん 6
6	ごま油 1	1	ベーコン 6	4	玉ねぎ 12
5	上白糖 0.2	4	玉ねぎ 20	4	ねぎ 6
	うすくちしょうゆ 2	4	にんじん 20	1	油揚げ 6
はるさめスープ		3	にんじん 5	1	常念みそ 7
2	鶏もも肉 15	5	じゃがいも 25		煮干しだし 2
4	干しいたけ 0.6	4	えのきたけ 8		
4	玉ねぎ 15	3	チンゲンサイ 10		
3	チンゲンサイ 8		チキンフイヨン 5		
5	はるさめ 4.2		うすくちしょうゆ 3		
	チキンフイヨン 5		天然塩 0.2		
	コンソメ 0.6		白こしょう 0.01		
	こいくちしょうゆ 2.5	干草和えの干草とは、たくさん		1月24日~30日は、全国学校給食週間です。昭和30年~50年代の給食には、当時安くて栄養豊富	
	酒 1	の野菜(食材)のことで。今日は6種類の野菜やたまご、白		なくじら肉が、たびたび登場して	
	天然塩 0.1	いりごまを使った和えものをつくりました。毎回の食事で		いました。今日はにんにくやしょうがで下味をつけ、粉をつけて油	
	黒こしょう 0.01	副菜を忘れずしっかり食べて		で揚げ、ケチャップ、ソース、三温	
もやしのナムルはリクエスト献立		欲しいと思います。		糖でつくったたれで和えました。	
です。副菜のリクエストはうれ					
いす。おいしく食べましょう。					
590kcal 21.3g 24.1g 326mg 2.5g		574kcal 24.9g 19.5g 305mg 1.9g		616kcal 30.0g 17.3g 337mg 2.6g	
748kcal 26.6g 29.7g 366mg 3.0g		713kcal 30.2g 23.2g 328mg 2.7g		771kcal 36.9g 20.4g 368mg 3.3g	



朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとるよう、朝は時間に余裕を持ちましょう。



カゼの予防には

色の濃い野菜、その他の野菜、果物

色の濃い野菜、その他の野菜、果物

色の濃い野菜、その他の野菜、果物

黄の食品

熱や力になる

米、パン、めん類、いも類など

主にエネルギーのもと(炭水化物)

油、バター、マヨネーズなど

主にエネルギーのもと、(脂質)

堀金学校給食センターHPのQRコードです。ぜひ、読み取ってご覧ください！

赤の食品

血や肉をつくる

魚、肉、卵、豆、豆製品、など

主に体をつくる

牛乳、乳製品、小魚、海藻、など

無機質 (カルシウムなど)

緑の食品

体の調子を整える

色の濃い野菜

その他の野菜、果物

黄の食品

熱や力になる

米、パン、めん類、いも類など

主にエネルギーのもと(炭水化物)

油、バター、マヨネーズなど

主にエネルギーのもと、(脂質)



Main menu table with columns for dates (25日(木), 26日(金), 29日(月), 30日(火), 31日(水)) and food items with quantities. Includes a '学校給食の歴史' (History of School Lunch) section on the right with images and descriptions of meals from Meiji, Showa, and Heisei eras.

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質、脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

Food classification table with 6 groups (赤の食品, 緑の食品, 色の濃い野菜, その他の野菜果物, 黄の食品, 熱や力になる食品) and their nutritional benefits.

今月の給食口座費引落日は31日です。☆ご協力をお願いいたします。