



1月 給食献立表



郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
13火	3学期 始業式 (給食なし)						
12水	★鏡開き献立★ 菜めし	○	厚焼き卵 いか人参 白玉そうじ	牛乳,厚焼卵(冷),すめめ,鶏若鶏肉モモ(皮なし),なると,凍り豆腐,かつお加工品(削り節)	米,麦,三温糖,白玉もち,さといも	菜めしの素,にんじん,むぎ枝豆(冷),ねぎ,ほうれんそう,だいこん	645 kcal 28.5 g 15.3 g 2.1 g
13木	食パン	○	チキンサラダ ミネストローネスープ クリームゴールド	牛乳,ソフトチキン 水煮,ショルダーベーコン	小麦粉,マヨネーズ(全卵型),マカロニシェリ,じゃがいも,クリームゴールド	コーン ホール,キャベツ,にんじん,玉葱,パセリ,トマト缶詰(ホール)	620 kcal 23.9 g 20.6 g 2.0 g
14金	麦ごはん	○	納豆 干草あえ 里いものみそ汁	牛乳,糸引納豆,油揚げ,生揚げ,みそ,かつお加工品(削り節)	米,麦,上白糖,サラダ油,緑豆はるさめ,白いりごま,さといも	コーン ホール,にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,ねぎ,ぶなしめじ	662 kcal 29.3 g 20.5 g 1.9 g
17月	ごはん	○	さばみそ煮 白菜と塩昆布のあえもの きのこ汁	牛乳,さばみそ煮(冷),塩昆布,木綿豆腐,かつお加工品(削り節)	米,さといも,板こんにゃく,サラダ油	はくさい,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,えのきたけ,ごぼう,ねぎ	648 kcal 25.2 g 21.0 g 1.5 g
18火	コッペパン	○	ホワイトシチュー 野菜サラダ 大豆プリン	牛乳,鶏若鶏肉胸(皮なし),調理用牛乳,ボンレスハム,大豆プリン	小麦粉,じゃがいも,サラダ油,上白糖	にんじん,玉葱,コーンホール,キャベツ	645 kcal 25.6 g 21.1 g 1.9 g
19水	★食育の日★ ごはん	○	みそダレ肉だんご 大豆の磯煮 小松菜とゆけのおひたし 野菜ふりかけ	牛乳,大豆,油揚げ,鶏若鶏肉胸(皮なし),干ひじき,ミートボール(冷)	米,野菜ふりかけ,サラダ油,じゃがいも,板こんにゃく,上白糖	にんじん,ごぼう,こまつな,りょくとうもやし	668 kcal 26.8 g 19.3 g 2.0 g
20木	黒丸パン	○	ポトフ コーンサラダ 紫いもチップス	牛乳,豚肩(脂肪なし),ツナ油揚げ	小麦粉,黒砂糖,じゃがいも,上白糖,サラダ油,紫いもチップス	玉葱,はくさい,だいこん,かぶ,にんじん,パセリ,キャベツ,コーン ホール	621 kcal 26.2 g 19.2 g 2.1 g
21金	チキンカレーライス	○	花野菜サラダ すりおろしりんごゼリー	鶏若鶏肉モモ(皮なし),牛乳,カットチーズ(さいの目)	米,麦,じゃがいも,サラダ油,上白糖	玉葱,にんじん,グリーンピース(冷),キャベツ,ブロッコリー,すりおろしりんごゼリー-Fe	686 kcal 21.3 g 19.6 g 2.1 g
24月	★給食週間献立(給食開始当時の献立)★ ごはん	○	焼魚(塩鮭) 浅漬 曲がりねぎ入り豚汁	牛乳,塩ざけ,木綿豆腐,豚肩(脂肪なし),みそ,かつお加工品(削り節)	米,サラダ油,じゃがいも,板こんにゃく	はくさい,にんじん,せん切りたくあん,ごぼう,だいこん,ねぎ	626 kcal 29.3 g 17.8 g 2.3 g
25火	★給食週間献立★ 米粉パン	○	ハンバーグトマトソース 粉ふきいも 白菜とコーンのスープ ヨーグルト	牛乳,鉄分強化ハンバーグ(冷),あおのり,鶏若鶏肉胸(皮なし),脱脂加糖ヨーグルト	米粉,上白糖,サラダ油,じゃがいも,有塩バター	玉葱,はくさい,ねぎ,にんじん,とうもろこし缶詰(ホール),ほうれんそう	614 kcal 29.7 g 17.8 g 2.3 g
26水	★給食週間献立★ 沢煮うどん	○	キャベツもち みかん 1個	木綿豆腐,豚もも(脂肪なし),みそ,かつお加工品(削り節),牛乳,油揚げ	ソフトめん,さといも,板こんにゃく,サラダ油,白玉だんご,上白糖	ごぼう,にんじん,ねぎ,だいこん,キャベツ,温州蜜柑(普通,生)	688 kcal 31.3 g 16.9 g 1.9 g
27木	★給食週間献立(会津郷土料理)★ ごはん	○	鶏肉のごまみそかけ 青菜のりあえ こつゆ	牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),みそ,きざみのり,ほたてがし(貝柱,煮干し),かつお加工品(削り節)	米,白すりごま,白いりごま,白練りごま,上白糖,豆ふ,さといも,しらたき	こまつな,りょくとうもやし,にんじん,干し椎茸,きくらげ(乾),さやインゲン(冷)	592 kcal 27.8 g 14.3 g 1.7 g
28金	★給食週間★ ごはん	○	さわらのレモンじょうゆかけ 切り干し大根の含め煮 かき卵汁	牛乳,さわら,鶏若鶏肉モモ(皮なし),さつま揚げ,たまご,木綿豆腐,かつお加工品(削り節)	米,かたくり粉,米白絞油,上白糖,サラダ油	レモン,切干しだいこん,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	684 kcal 28.7 g 21.7 g 2.4 g
31月	ごはん	○	マーボー豆腐 えびシューマイ すき昆布の香味あえ	牛乳,豚もも挽肉,木綿豆腐,みそ,えびシューマイ,すき昆布	米,上白糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油	にら,ねぎ,にんじん,りょくとうもやし	679 kcal 27.2 g 21.3 g 2.4 g

食材の都合で、献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

3学期がスタートします

あけましておめでとうございます。よりいっそうおいしい給食を作れるよう努力していきます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

充実した冬休みを過ごされたことと思います。体調を整えて3学期をスタートさせましょう。

1月11日「鏡開き」 運を開く

鏡開きは、お供えていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考え方があったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁にして、無病息災を祈って食べます。

無病息災!

冬は寒さや乾燥した空気で肌あれやすく、かぜをひきやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌あれやかぜを吹きとばすビタミンAやビタミンB1、B2、C、ミネラルをたっぷり含んでいます。みずみずしい大根、白菜、キャベツ、かぶなどは、漬物やサラダなど、生で食べるチャンスも多く、ビタミンCが多く含まれています。

冬野菜をおいしく食べましょう

1日にとりたい野菜の目安

健康なからだを守るためには、毎日たっぷり野菜をとることが大切です。1日にとる野菜の量の目安として、肉や魚の量の4倍が理想とされていますが、実際には1日400gくらい食べたいものです。食物繊維として腸の働きを活性化し、便秘を防ぐ役目もあります。

肉、魚、牛乳、豆腐、卵 + 淡色野菜 200g + 緑黄色野菜 100g = 1400g

色つき野菜は油が大好き

にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草など、色濃い野菜を食べるときは、油を使って料理してみませんか。カロテンは油にとける性質があり、炒め物、揚げ物にすると体内に吸収されやすくなります。

加熱に強い! 加熱に弱い!

じゃがいも、さつまいもなど、いも類にはビタミンCが多く含まれています。加熱したときも、ほかの野菜類に比べ、損失が少ないことや、長期の保存にもたえる点が便利で、食卓の人気者になっています。

果物は野菜の代わりにならない

果物にはビタミンCや食物繊維が多く、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって、手軽に果物食べていては肥満の原因になりかねません。

肥満の原因?