

1月の献立

1月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和2年(2020年) 1月

☆平均栄養量☆

栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。



エネルギー	669 kcal	たんぱく質	25.4 g
脂質	20.0 g	カルシウム	371 mg
食物繊維	4.2 g	食塩相当量	2.1 g

1/24~30は
全国学校給食週間
広島県の郷土料理や
地場産物にこだわっ
た献立にしています。

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
 紅鯡菜めし 肉豆腐 ごまじゃこ和え みかん	べにぎな 紅鯡菜めし にくだうふ 肉豆腐 ごまじゃこ和え みかん	ごはん えびチリ 小松菜のごま風味和え 中華コーンスープ	備蓄カレーライス 牛乳 ツナサラダ (小) すりりんごゼリー (中) アーモンドチーズ	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
【成人の日】 	ごはん ポークビーンズ 海藻サラダ (小) アーモンドチーズ (中) すりりんごゼリー	ごはん (小) 手作り豆腐ハンバーグ (保幼中) 鯖の塩焼き 赤じそ和え 白菜のみそ汁	ごはん 豚肉のみぞれ鍋 漬け物と和え くるみちりめん	ごはん 手作りいか天ぷら ほうれん草のおひたし のっぺい汁 【食育の日】
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ごはん 八宝菜 チンゲン菜のナムル おさつスティック	ごはん わかさぎの甘酢漬け ブロッコリーのごま和え みそにゆうめん	ごはん コロコロおでん ひじきのみそマヨ和え りんご	切れ目入りコッペパン 牛乳 イタリアンスパゲティ お豆のサラダ (小中) いちご&マーガリン	セルフおむすび 牛乳 鯡の塩焼き 菜漬け和え 大根のみそ汁
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん 鶏のから揚げ 煮ごめ かきたま汁	ごはん 焼きししゃも 賀日和え 呉の肉じゃが	もち麦ごはんのハヤシライス 牛乳 冬のサラダ (小中) ヨーグルト (保幼) すりりんごゼリー	ごはん かきフライ レモン和え えのきのみそ汁	キャロットピラフ (保幼小) ウィンナー (中) グラタン シーフードサラダ 野菜スープ (小中) いちごタルト

かぜに負けない食事

冬は空気が乾燥し、かぜが流行しやすい時期です。栄養をしっかりとって、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質をしっかりとろう!



寒さに負けない体をつくるもです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう!



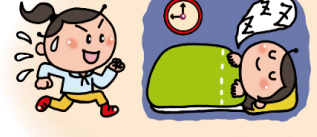
愛称は「ビタミンEース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質(油、脂肪)を上手に活用しよう!



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう!



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点による生活リズムをつくりましょう。

1月リクエスト実施校の「給食の思い出や感想」を紹介します!

今月は甲田中リクエスト給食です!

・給食前には、「今日の給食は何?」が教室に飛び交う毎日です。献立を見て喜んだ日もあれば、残念と思う日もありましたが、おいしかったです。

・今では当たり前前に給食があるという状況ですが、小学生の時(給食センターの)見学をさせていただいて、こんなに大変なんだと感じました。ひとつひとつ味わって食べています。

・今までで一番印象に残っているのは、小学校4年生の時に出たブラジル料理です。他の国の料理を食べる機会がなかったので、とても良い経験になったし思い出に残っています。

・〇〇先生と食べる給食は、どれもおいしく毎日幸せでした。

・長い間、おいしい給食をありがとうございました。自分の好きな給食の日は、朝から楽しみだったし、3時間目くらいからみんなで給食の話をしていました。(そして授業中、先生におこられました。笑) クラスみんなでワイワイ食べる給食の時間は本当に楽しかったです。