



# 1月のこんだて



令和2年度

東吾嬬小学校

日	よう日	こんだて			主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)
		主食	のみもの	副食	体の血や肉をつくるもの	体の調子をととのえるもの	体の熱や力になるもの		
8	金	高野豆腐のそぼろ丼		七草すいとんみかん	牛乳、とり肉、高野豆腐、油あげ、かまぼこ	しょうが、にんじん、しいたけ、いんげん、だいこん、はくさい、かぶ、せり、こまつな、みかん	米、押し麦、油、さとう、白玉粉、小麦粉	688	26.8
12	火	カレーうどん		ごま酢あえ白玉おしるこ	牛乳、ぶた肉、小豆	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり	うどん、でんぷん、ごま、さとう、白玉粉、小麦粉	609	24.2
13	水	ひじき入り五目おこわ		卵焼きのかにあんかけちゃんこ汁	牛乳、とり肉、油揚げ、鶏卵、かに、ぶた肉、生揚げ、たら	にんじん、いんげん、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、だいこん、しめじ、はくさい	米、もち米、油、さとう、くず粉、ごま油	688	33.7
14	木	ゼノワーズパン		トマトシチュー糸こんにゃくサラダ	牛乳、鶏卵、ベーコン、ぶた肉、ひよこ豆、チーズ	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、パセリ、キャベツ、きゅうり	食パン、バター、三温糖、アーモンド、小麦粉、油、じゃがいも、ごま油	706	24.2
15	金	プルコキ丼		ナムルみかん	牛乳、牛肉、みそ	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、にら、もやし、ほうれん草、みかん	米、押し麦、油、さとう、くず粉、ごま油	679	29.4
18	月	ごはん おかかのふりかけ		いかの七味焼きおひたし 豚汁	牛乳、削り節、いか、ぶた肉、みそ、とうふ	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん	米、押し麦、ごま、ごま油、さとう、じゃがいも	591	30.4
19	火	スパゲティ 海の幸ソース		じゃがいものハニーサラダりんご	牛乳、ぶた肉、えび、いか	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、りんご	スパゲティ、油、小麦粉、バター、じゃがいも、はちみつ	696	25.9
20	水	わかめごはん		鶏肉と大根の煮物からしあえ	牛乳、とり肉	にんじん、だいこん、しょうが、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな	米、ごま、油、さとう、里芋	668	24.8
21	木	ミルクパン		魚のピザ焼き じゃがいものバター煮 春雨スープ	牛乳、メルルサ、ベーコン、チーズ、ぶた肉、鶏卵	玉ねぎ、えりんぎ、ピーマン、にんじん、しょうが、もやし、ねぎ、こまつな	ミルクパン、油、じゃがいも、さとう、バター、春雨、でんぷん	612	30.2
22	金	カレーライス		ひよこ豆入りサラダりんご	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、マンゴーチャツネ、さとう、ごま	744	20.8
25	月	ごはん		揚げぎょうざ 中華サラダ 豆腐入り五目スープ	牛乳、ぶた肉、とり肉、豆腐	ねぎ、はくさい、ニラ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しめじ、もやし、こまつな	米、油、ごま油、ぎょうざの皮、ごま、さとう	658	22.0
26	火	五目焼きそば		ポテトの重ね焼きみかん	牛乳、ぶた肉、えび、いか、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、しょうが、にんじん、しいたけ、たけのこ、はくさい、もやし、ニラ、パセリ、みかん	蒸し中華めん、さとう、油、でんぷん、くず粉、バター、じゃがいも	716	29.5
27	水	ごはん		ほっけの塩焼き こんにゃくのピリリ煮 みそ汁	牛乳、ほっけ、油あげ、みそ	ごぼう、玉ねぎ、だいこん、にんじん	米、ごま油、油、じゃがいも、さとう	632	26.0
28	木	ジャムサンド		くじらとポテのルウー ちんげん菜と卵のスープ いよかん	牛乳、くじら、ベーコン、ぶた肉、鶏卵	しょうが、いんげん、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ちんげん菜、いよかん	コッパン、いちごジャム、油、じゃがいも、でんぷん、さとう、ごま油	704	29.2
29	金	チャーハン		ししゃものごま焼き ビーフンスープ	牛乳、ぶた肉、鶏卵、ししゃも、ベーコン	にんにく、しょうが、しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜、はくさい、こまつな	米、ごま油、油、でんぷん、ごま、ビーフン	676	27.2



## あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

※1月分の給食費は28日(木)に引き落としがあります。今年度の給食費の引き落としが、終わります。引き落としに間に合わないと、現金での徴収になります。

皆様からいただいた給食費で食材を購入しています。未納が献立内容に影響いたします。御協力をお願いします。

### 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べ</p>	<p>調味料を使い過ぎない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	-----------------------------	-------------------	-------------------------------------

