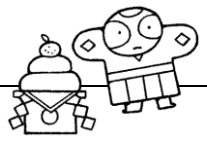
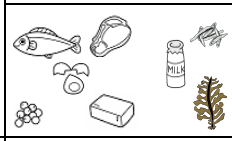
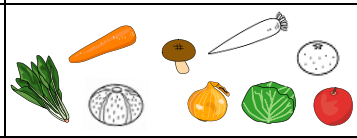


令和5年 1月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター

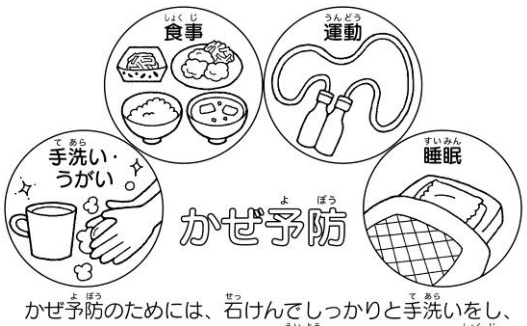
	日付		献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品
								
★	11	(水)	ごはん　牛乳　ぶりの照り焼き 七福神なます　ころころもちの雑煮　丹波黒豆	牛乳　油あげ かまぼこ　黒豆 ぶり	**だいこん**　にんじん れんこん　きんときにんじん **はくさい**　**ごぼう** ほうれんそう　こんにゃく	**米**　麦 さとう　ごま もち	小：719 中：847	くだもの きのこ類
★	12	(木)	ごはん　牛乳　ゆずみそおでん チンゲンサイのおひたし　味付のり	牛乳　とり肉 がんもどき　かまぼこ うずら卵　みそ　のり カタクチイワシ　こんぶ	にんじん　**だいこん** **ごぼう**　こんにゃく ゆず　チンゲンサイ **キャベツ**　**黄にら**	**米**　麦 さとう　**さといも**	小：648 中：740	海藻類 乳･乳製品
	13	(金)	コッペパン　牛乳　くじらのオーロラソース コンソメスープ　いちじくジャム　デコポン	牛乳　くじら みそ　ホタテ	**えだまめ**　セロリー にんじん　**だいこん** エリンギ　ほうれんそう デコポン　いちじく果汁	コッペパン　じゃがいも あげ油　さとう 水あめ	小：672 中：800	ナッツ類 乳･乳製品
	16	(月)	シーフードカレー　牛乳　**仁美小3・4年 わくわく献立** 海藻サラダ　フルーツポンチ	牛乳　えび いか　ホタテ 海藻ミックス	にんにく　にんじん　**キャベツ** たまねぎ　グリンピース　みかん缶 とうもろこし　トマトピューレ　パイン缶 りんご　もも缶　こまつな　ナタデココ	**米**　麦 じゃがいも　サラダ油 さとう　ごま油 カレールウ	小：705 中：832	たまご 豆･大豆製品
★	17	(火)	きつねうどん　牛乳　**仁美小5・6年 わくわく献立** えびとごぼうの甘酢あえ　野菜と果物ゼリー	牛乳　とり肉 かまぼこ　わかめ 油あげ　えび	たまねぎ　にんじん もやし　えのきたけ **ねぎ**　**ごぼう** **えだまめ**　野菜・果物ミックスジュース	うどん　さとう でんぷん　あげ油 水あめ	小：707 中：820	骨ごとたべられる小魚
★	18	(水)	ごはん　牛乳　鮭の南部焼き ひじきの炒め煮　ゆば入りみそ汁	牛乳　鮭 ひじき　だいず 平天　とうふ ゆば　みそ	**ごぼう**　にんじん いんげん　**はくさい** **だいこん**　**ねぎ** こんにゃく	**米**　麦 ごま　さとう ごま油	小：637 中：733	青菜 きのこ類
	19	(木)	ごはん　牛乳　肉じゃが れんこんの梅和え　クリーム大福	牛乳　牛肉 かつおぶし　平天 とうにゅう	にんじん　たまねぎ いんげん　れんこん **キャベツ**　こまつな うめ　こんにゃく	**米**　麦 じゃがいも　さとう	小：715 中：826	たまご 乳･乳製品
	20	(金)	セルフサンド（ハムサラダ・チーズ）　牛乳 豚肉と野菜のケチャップ煮　キウイフルーツ	牛乳　チーズ ハム　ぶた肉	**キャベツ**　にんじん　キウイフルーツ ピーマン　にんにく　トマトピューレ たまねぎ　たけのこ マッシュルーム　グリンピース	食パン　さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小：621 中：736	骨ごとたべられる小魚
★	23	(月)	黒豆ごはん　牛乳 とり肉のパスクラサンソース　地産汁	牛乳　黒豆 とうにゅう　とり肉 油あげ	**えだまめ**　たまねぎ　こんにゃく しょうが　にんにく **はくさい**　にんじん　**ねぎ** **だいこん**　**パスクラサンピューレ**	**米**　でんぷん あげ油　**さといも**	小：712 中：827	きのこ類 海藻類
	24	(火)	キムチラーメン　牛乳　**吉井中 わくわく献立** しゅうまい　ほうれん草とコーンのナムル	牛乳　みそ ぶた肉 かまぼこ	にんじん　**キャベツ** たまねぎ　きくらげ　もやし たけのこ　**ねぎ**　とうもろこし キムチ　ほうれんそう	中華めん　さとう ごま油　こむぎこ	小：647 中：746	いも類 乳･乳製品
★	25	(水)	牛ごぼう丼　牛乳 じゃこのかみかみ和え　ジャージーヨーグルト	牛乳　牛肉 ヨーグルト カタクチイワシ	しょうが　にんじん　ほうれんそう **ごぼう**　れんこん たまねぎ　干ししいたけ **ねぎ**　**キャベツ**　こんにゃく	**米**　麦 ごま油　さとう	小：702 中：799	ナッツ類 海藻類
★	26	(木)	中3なし ごはん　牛乳　さわらの塩こうじ焼き 白菜のゆず香あえ　とん汁	牛乳　さわら みそ　塩昆布 かつおぶし　ぶた肉 とうふ	**はくさい**　黄にら 大根葉　ゆず果汁 にんじん　**ごぼう** **だいこん**　**ねぎ**	**米**　麦 さとう　さつまいも	小：647 中：749	緑黄色野菜 きのこ類
	27	(金)	中3なし 黒糖パン　牛乳　ツナのカップ焼き 防災スープ　みかん	牛乳　ツナ ひよこまめ 魚肉ソーセージ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　パセリ **だいこん**　**キャベツ** みかん	黒糖パン　じゃがいも マカロニ　パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米粉フレーク	小：682 中：820	緑黄色野菜 海藻類
	30	(月)	カツ丼　牛乳　**仁美小1・2年 わくわく献立** 春雨の酢の物	牛乳　たまご ぶた肉　わかめ	にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　みつば チンゲンサイ　**キャベツ**	**米**　麦 サラダ油　さとう あげ油　ごま パン粉　はるさめ	小：699 中：809	骨ごとたべられる小魚
	31	(火)	ソフトめんミートソース　牛乳 花野菜のサラダ　豆乳プリンタルト	牛乳　牛肉 だいず　ぶた肉 とうにゅう　ハム	にんにく　にんじん　トマトピューレ たまねぎ　セロリー　カリフラワー マッシュルーム　グリンピース　**キャベツ** トマト　ブロッコリー	ソフトめん　サラダ油 さとう　ハヤシルウ	小：704 中：819	くだもの いも類

全国学校給食週間

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材の成分分析について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

ねぎ　こまつな　さつまいも　デコポン　だいこん
ほうれんそう　ブロッコリー　キャベツ　はくさい
にんじん　ごぼう　ゆず　パスクラサン

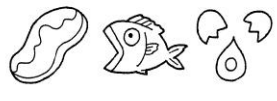


かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品

米、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品

レバー、にんじんなど