

月		火		水		木		金	
<p>健康な体は…</p> 		<p>毎日の規則 正しい食事から</p> 		<p>都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。</p> 		<p>予定</p> <p>こんだて</p>		<p>9</p> <p>根菜カレーライス (ごはん 根菜カレー)</p> <p>ひじきのマリネ 牛乳</p>	
						赤		体をつくる	
						黄		体をうごかす	
						緑		体の調子をととのえる	
						エネルギー/たんぱく質		618kcal/21.9g	
12	成人の日	13	豆乳タンタンメン (中華めん 豆乳タンタンスープ) 肉しゅうまい もやしとコーンの中華和え 牛乳	14	ごはん さばのみそ煮 たくあんのおかか和え 湯葉入りすまし汁 牛乳	15	黒糖パン マカロニサラダ コーンシチュー 牛乳	16	ごはん 豚肉とまいたけの生姜炒め かわりけんちん汁 アセロラゼリー 牛乳
		ぶたにく とうにゅう みそ 牛乳 ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし しめじ もやし ほうれんそう きゃべつ コーン 644kcal/30.4g		さば みそ かつおぶし ゆば 牛乳 ごはん さとう こんにゃく しょうが きゃべつ にんじん きゅうり たくあん こまつな 587kcal/28.7g		ツナ とりにく チーズ 牛乳 パン こくとう マカロニ じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん コーン しめじ たまねぎ パセリ 639kcal/23.3g		ぶたにく みそ こうやどうふ 牛乳 ごはん こんにゃく あぶら でんぶ 玉ねぎ たけのこ にんじん まいたけ しょうが にんにく ごぼう しめじ 622kcal/26.8g	
19	食育の日	20	ごはん きびなごの南蛮漬け 切り干し大根のごま酢和え さつま汁 牛乳	21	ごはん のざわなふりかけ 太春雨の五目炒め 高野豆腐の玉子とじ 牛乳	22	米粉パン りんごジャム もやしのカレーソテー マカロニグラタン風 牛乳	23	ごはん 鶏の照り焼き 卵の花炒り ほかほかなべ 牛乳
きびなご とりにく あぶらあげ 牛乳 ごはん 油 さとう ごま さつまいも 長ねぎ しょうが きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう だいこん 647kcal/23.6g		いか うすらたまご ちりめんじゃこ 牛乳 ソフトめん 油 でんぶ さつまいも にんじん はくさい たけのこ もやし しいたけ しょうが 693kcal/31.6g		ちりめんじゃこ ぶたにく たまご 牛乳 ごはん ごま ふとはるさめ 油 じゃがいも にんじん たけのこ たら たまねぎ しいたけ ほうれんそう 624kcal/22.2g		ベーコン とりにく チーズ 牛乳 こめパン 油 マカロニ じゃがも もやし きゃべつ にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー 634kcal/24.0g		とりにく おから たら 油あげ 牛乳 ごはん さとう 油 さといも こんにゃく にんじん 長ねぎ ごぼう グリンピース だいこん はくさい 598kcal/28.6g	
全国学校給食週間 ～アスリートの食事に学ぶ！ 体メンテナンスランチ～									
26	ごはん 鶏肉の香味ソース ほうれんそうのごま和え あおさのみそ汁 牛乳	27	カレーちゃんこうどん (うどん カレーちゃんこじる) ブロッコリーとツナのサラダ みかん 牛乳	28	ごはん さけの照り焼き 納豆和え かきたまみそ汁 牛乳	29	背割りコッペパン スパゲッティナポリタン チーズオムレツ あさり入りチャウダー 牛乳	30	菜飯 あじフライ こまつナムル 豆乳なべ 牛乳
とりにく あおさ 油あげ 牛乳 ごはん ごま じゃがいも 牛乳 ほうれんそう きゃべつ もやし えのきだけ だいこん ながねぎ にんじん 694kcal/27.9g		ぶたにく 油あげ なると ツナ 牛乳 うどん 油 でんぶ 玉ねぎ にんじん たら しめじ ブロッコリー きゃべつ コーン みかん 665kcal/23.7g		さけ なっとう たまご みそ 牛乳 ごはん ごま きゃべつ にんじん のざわな たくあん 玉ねぎ えのきだけ 701kcal/29.3g		ぶたにく たまご チーズ あさり 牛乳 パン スパゲッティ 油 じゃがいも バター にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パプリカ にんじん トマト しめじ パセリ 606kcal/25.8g		あじ たまご ぶたにく やきどうふ 牛乳 ごはん 油 さとう ごま こんにゃく にんじん もやし こまつな はくさい きりぼしだいこん えのきだけ しいたけ 長ねぎ 644kcal/27.3g	

1月24日から30日は**全国学校給食週間**です

明治22年

昭和22年

昭和27年

現在



がっこうきゅうしょく めいじ ねん ねん やまがたけん ちゅうあひようがっこう ひんこん じどう たいしょう むしょう ちゅうしょく
学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食を
ていきょう はじ めし へた いま
提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。

しょくじ まな

アスリートの食事に学ぶ！からだメンテナンスランチ

2月からミラノ・コルティナ冬季オリンピック・パラリンピックが開催される予定です。スポーツ選手の多くは、厳しい練習を行いながら、本番で力を最大限に発揮できるように日頃から食事にも気を付けています。でも、実際は特別な食事や食品を食べしているわけではなく、その選手や競技にあわせて栄養バランスを整えながら提供される食事は、みなさんがいつも食べている給食に似ています。期間中の給食では、スポーツのためのそれぞれ5つの目的に合わせた献立を実施します。

しゅんぱつりょく きんりょく

26日瞬発力・筋力アップ献立

たんぱく質

きんにく 筋肉をつくるもとになります。



カリウム・マグネシウム

きんにく たす 筋肉のはたらきを助け、キレのある動きをサポートします。



ぼうし

28日ケガ防止献立

カルシウム

ほね みつど たか あ ま からだ 骨の密度を高めて、当たり負けしない体をつくりまします。筋肉の動きにも関わります。



ビタミンD

ほね きゅうしげつ ふそく ひ カルシウムの骨への吸収を助けます。不足すると疲労骨折や肉離れのリスクが高まります。



しゅうちゅうりょく

30日集中力アップメンタルケア献立

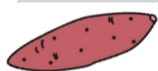
トリプトファン

しつ ふく たんぱく質に含まれるアミノ酸。幸せ、やる気ホルモン材料になります。



ビタミンB6

いっしょ 一緒にとることで、幸せ・やる気ホルモン材料になります。



ひろukaiふく

27日疲労回復献立

ビタミンB1

たんすいかぶつ か 炭水化物をエネルギーに変えるためにかかせない栄養素です。



ビタミンC

たんすいかぶつ か えいようそ 炭水化物をエネルギーに変えるためにかかせない栄養素です。病気をたたく免疫力の維持にも役立ちます。



じきゅうりょく

29日持久力アップ献立

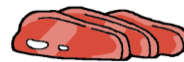
炭水化物

きんにく のう うご 筋肉や脳を動かすエネルギーのもとになります。



鉄

ぜんしん さんそ はこ たす 全身に酸素を運び、エネルギーをつくる助けをします。



いま おとな あいだ きんにく
今、大人の間では筋肉をつくるためのプロテインや健康を維持改善するためのサプリメントなどが流行していますが、こどもの食生活には必要ありません。お薬と同様に大人は飲んでもこどもは飲んではいけないものもあります。スポーツをうまくなりたい人も丈夫な体をつくりたい人も、まずは今の食事を好き嫌いせずしっかり食べるようにしましょう。