

※だしやエキス、食品添加物の記載はしていません。

日	曜日	献立	茶色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他の調味料	お知らせ			
			主に体を作るもの	主に筋力になるもの	主に体の調子を整えるもの					
			たんぱく質	炭水化物	脂質	ビタミン				
8	水	牛乳	牛乳					 797 31 28	おせち料理に使われる野菜の一つに、れんこんがあります。なぜ使われるのか、知っていますか？「先が見通せる一年になるように」と言う意味が込められています。「すずな」は「かぶ」「すずしろ」は「大根」です。七草の一部を紅白雑煮に入れました。	
		れんこん入りご飯		米 砂糖	油	れんこん 人参	酒 塩 醤油 みりん			
		まつかぜ焼き	鶏肉 味噌 卵	パン粉 砂糖	油 ごま	しょうが 玉ねぎ 人参	酒 みりん 塩			
		もやしのごま酢あえ		砂糖	ごま ごま油	もやし 小松菜 人参	醤油 純米酢			
		すずな・すずしろ入り雑煮	鶏肉	砂糖 紅白もち	油	大根 人参 かぶ かぶの葉	醤油 酒 塩 和風だし			
9	木	牛乳	牛乳					740 32 28	田作りは、片刈ワシの雑魚を、田んぼ作りの肥料に使われていたことから、運作を願う食べ物として、甘辛く味付けをしたおせち料理の一つです。今日は図南産のさつま芋を揚げ、まめに丈夫で元気に暮らせるようにと願って揚げた大豆をあましました。みかんの皮を「白」にみだててクルクル巻いてみましょう。途中で切れることないように。	
		麦入りご飯		米 麦						
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	砂糖 ジャガイモ	油	にんにく しょうが 人参 セロリ 玉ねぎ トマト			ワイン 塩 こしょう カレー粉 カレールフ 中濃ソース 醤油
		田作り（大豆とさつま芋入り）	いわし 大豆	砂糖 さつま芋 片栗粉	油		醤油 みりん			
		みかん				みかん				
10	金	牛乳	牛乳					734 30 30	わかめは1年中収穫できますが、旬は3月から5月です。旬の生わかめは、新鮮が命です。さっと湯に通すと、茶色がかって見た目の鮮やかな緑色になります。これは、わかめがもつ茶色と緑色の色素のうち、加熱によって茶色の色素が見えなくなり、緑色だけが残るためです。	
		麦入りご飯		米 麦						
		生揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ うすらの卵	砂糖 片栗粉	油 ごま油	しょうが 干しいたけ 大根のこ 白菜 玉ねぎ 人参	酒 醤油 和だし みりん チンタン 中華スープ			
		春雨サラダ	チキンハム 卵	わかめ	春雨 砂糖	ごま油	もやし 人参			塩 白こしょう 純米酢 醤油
		きびなごのフライ	きびなご	パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉	油					
14	火	牛乳	牛乳					837 27 34	白菜は冬を代表する野菜で、10月～2月の寒くなる白菜の時期が旬です。寒くなると葉が厚くなり、霜にあたることで葉が白くなり最もおいしいといわれます。白い部分には、風邪を予防するビタミンCがたくさん含まれています。	
		鶏ごぼうご飯	鶏肉 油あげ	米 麦 砂糖	油	ごぼう 人参	醤油 酒 塩 昆布だし みりん 和だし			
		厚焼きだまご	卵	砂糖	油		塩			
		白菜のごまあえ		砂糖	ごま	小松菜 白菜 人参	醤油			
		キムチ豚汁	豚肉 味噌 厚揚げ	わかめ	じゃが芋 こんにゃく	油	人参 大根 白菜キムチ 根菜ねぎ			酒 和だし
15	水	牛乳	牛乳					765 33 25	ほうれんそうは色の濃い野菜の代表で、カロテン、鉄分、ビタミンB1、B2、Cが豊富です。特に血の働きを助ける鉄分は野菜の中でトップクラス。貧血予防にも効果的。食物せんいも豊富で、腸の働きを整えてくれます。	
		揚げパン（ココア味）		パン 砂糖	油		ココア 塩			
		パンネのクリーム煮	鶏肉 パーコン	パンネ 小麦粉	油 バター 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 ホールコーン フロッコリー	塩 白こしょう ワイン コンソメ			
16	木	牛乳	牛乳					797 32 28	昆布には、グルタミン酸というアミノ酸の一種が含まれています。グルタミン酸は、脳の機能を活発にする栄養です。また、神経を伝達する物質であり、記憶力や集中力を向上させる働きがあります。	
		中華麺		中華麺						
		五目ラーメンつけ汁	なると 鶏皮 豚肉	ごま油	しょうが 人参 キャベツ 根菜ねぎ	コンソメ 白湯スープ 中華スープのスープ 醤油 みりん 塩 酒 白こしょう しなちく				
		手作り揚げぎょうざ	豚肉 味噌	餃子の皮 砂糖	ごま油	白菜 くら しょうが	塩 白こしょう 酒 醤油 オイスターソース			
		切り干し大根ナムル		昆布		小松菜 人参 もやし 切り干し大根	中華ドレッシング			
17	金	牛乳	牛乳					690 28 20	「さば」にはDHA(ディーエッチイー)やEPA(イーピーイー)などが多く含まれている点で注目されています。DHAは頭を良くする効果があり、EPAは血液をさらさらにします。鉄も豊富にあり、貧血予防に役立ちます。	
		麦入りご飯		米 麦						
		さばの味噌煮	さば 味噌	砂糖		しょうが	酒 みりん 醤油			
		キャベツと小松菜のおひたし				小松菜 人参 白菜				
		けんちん汁	豆腐	じゃが芋 こんにゃく	ごま油	ごぼう 大根 人参 ねぎ	酒 醤油 塩 和風だし			
20	月	牛乳	牛乳					700 28 28	干鰯(ちくさ)とはいろいろな事を意味することばです。干鰯焼きとは一般にさまざまな食材を入れて焼く鰯焼きのことを言います。食材をたっぷり入れる干鰯焼きは、卵と豆腐のふわふわ感を味わえる卵料理です。	
		さつま芋ご飯		米 さつま芋	ごま		酒 塩			
		ちくさ焼き	卵 鶏肉 豆腐 ひじき	砂糖 片栗粉	油	人参 干しいたけ 根菜ねぎ	酒 和風だし 醤油 みりん			
		小松菜のごま和え		砂糖	ごま	小松菜 白菜 人参	醤油			
		味噌汁	味噌			キャベツ しめじ 玉ねぎ				
		みかん				みかん				

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よく噛むことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

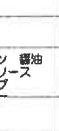


※図南町立東中学校給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「ピーナッツ」「あわび」「まつたけ」「いくら」は使用しません。
※天候などにより、食材・献立を変更することがあります。

お正月の言葉パズル

下の絵は、お正月に関連する食べ物です。絵の各部分の文字を読み取り、下の言葉パズルを完成させよう。



日	曜日	献立	赤色の食品 主に赤を作るもの		黄色の食品 主に黄色力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの		その他の調味料	1食あたり エネルギー 20kcal以上 25kcal未満	お知らせ	
			たんぱく質	脂質	炭水化物	脂質	ビタミン	ビタミン				
21	火	牛乳		牛乳						745 32 25	 スイートポテトはさつま芋を主原料とした日本発祥の洋菓子です。地域によって使用されるさつま芋の品種が異なるので味わいも違ってきます。給食では国産産のさつま芋に白いんげん豆のペーストを混ぜて作りました。白いんげん豆はたんぱく質で低脂肪の豆です。	
		ソフト麺			小麦粉			塩				
		ミートソース	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	小麦粉 砂糖	油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ セロリー トマト	ローリエ ワイン 醤油 塩 こしょう ソース トマトケチャップ				
		スイートポテト	いんげん 卵	バター 牛乳 生クリーム	さつま芋 砂糖	ごま		塩				
		キャベツのさっぱりサラダ			砂糖	油	キャベツ ホールコーン 人参	純米酢 塩 こしょう				
22	水	牛乳		牛乳						725 28 27	 農林水産省がブロッコリーを2026年から新たに指定野菜に加えると発表しました。指定野菜とは農林水産省が「消費量が多く、国民生活において重要」と位置づけた野菜のことです。現在、キャベツ、ほうれん草、レタス、ねぎ、玉ねぎなど14種が指定野菜です。	
		わかめ入りご飯		わかめ	米 麦			酒				
		黒はんぺんのお茶フライ	さば いわし たら		片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉	油	せん茶	塩 みりん				
		ブロッコリーとキャベツのおひたし	卵 かつお節				ブロッコリー キャベツ 人参	醤油 みりん				
		大根の味噌そぼろ煮	鶏肉 厚揚げ 味噌		こんにゃく 砂糖	油	しょうが 大根 玉ねぎ 人参	酒 醤油 和だし みりん				
23	木	牛乳		牛乳						706 29 29	 国産小麦粉100%を使用した小麦粉（北海道・滋賀県産ゆめちから60%、静岡県産きぬあかり40%）が主原料の給食用のナンです。オリブ油で豚肉・玉ねぎを炒め、カレーウで具を作り、ナンにのせ、チーズをのせてオーブンで焼きます。	
		手作りナンでピザ	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 砂糖	オリーブ油 にんにく	玉ねぎ	塩 黒こしょう ワイン はちみつ カレールウ				
		ポトフ	豚肉 ベーコン		じゃが芋		セロリー 人参 玉ねぎ キャベツ	ローリエ ブイヨン 塩 コンソメ 白こしょう				
		白玉フルーツポンチ		牛乳 寒天	砂糖 白玉だんご		パイン缶 黄桃缶 レモン果汁					
 1月24日～30日は全国学校給食週間です！  年代別の給食のイラストを紹介します。今の給食と比べてみていかがでしょうか？												<学校給食の歴史>
【函南町ふるさと給食の日】												
24	金	牛乳		牛乳						706 28 25	 学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大蔵寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。	
		静岡お茶ご飯			米		せん茶	だし昆布 醤油 酒 塩				
		静岡おでん	鶏肉 竹輪 焼通産はんぺん うずらの卵 さば・鰯粉		こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	大根	酒 醤油 みりん こんぶだし 塩				
		ほうれん草のごまあえ			砂糖	ごま	ほうれん草 白菜 人参	醤油 みりん				
		手作り牛乳寒天	ゼラチン	寒天 牛乳	砂糖		みかん缶					
27	月	牛乳		牛乳						735 26 26	 明治22年の給食 おにぎり 魚の塩焼き 漬物	
		さくらご飯			米			だし昆布 醤油 酒 塩				
		駿河産産シラのフライ	シラ		小麦粉 パン粉	油		中巻ソース				
		白菜のおかあえ	かつお節				白菜 小松菜 人参	醤油 みりん				
		味噌けんちん汁	味噌 油あげ 豆腐		こんにゃく じゃが芋	ごま油	ごぼう 大根 人参 板こんにゃく					
28	火	牛乳		牛乳						763 28 26	 昭和22年ごろの給食 トマトシチュー・ミルク ミルクは脱脂粉乳	
		セルフあんかけチャーハン	チャーハン	なると巻き 卵	米	油	玉ねぎ	酒 中華スープ オイスターソース 塩 白こしょう				
		あんかけ	豚肉 竹輪		片栗粉 砂糖	油 ごま油	しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 小松菜	酒 塩 白こしょう 醤油 オイスターソース 中華スープ 白湯スープ				
		キャラメルポテト			さつま芋 砂糖 グラニュー糖	油 バター						
29	水	牛乳		牛乳						844 30 36	 昭和25年ごろの給食 コッペパン・ミルク・カレーシチュー アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ「パン・ミルク・おかず」の組み合わせの給食が始まりました。	
		麦入りご飯			米 麦			塩 白こしょう 醤油 酒 純米酢				
		ユーリンチー	鶏肉		片栗粉 砂糖	油 ごま油	しょうが にんにく 根菜ねぎ	塩 白こしょう 醤油 酒 純米酢				
		ポテトサラダ			じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	人参 キャベツ りんご	りんご酢 塩 こしょう				
		味噌汁	味噌 油あげ 豆腐				大根 小松菜					
		ぼんかん					ぼんかん					
30	木	牛乳		牛乳						890 36 25	 昭和50年代ごろの給食 カレーライス・牛乳・焼きそば・バナナ 脱脂粉乳のミルクがピン牛乳に移り変わり、コッペパン以外のパンやソフト麺など主食の種類が増えました。	
		クロックムッシュ	ハム	牛乳 生クリーム チーズ	食パン 小麦粉	バター	パセリ	塩 白こしょう ナツメグ				
		わかめサラダ		わかめ	砂糖	ごま	きゅうり 小松菜 ホールコーン	醤油 純米酢				
31	金	牛乳		牛乳						820 34 33	 受験にあわせて「チキンカツ」。給食室から応援します。竹輪は種で「O」ですね。	
		麦入りご飯			米 麦			中華ソース ワイン 醤油 トマトケチャップ				
		チキンカツ	鶏肉 卵		パン粉 小麦粉 砂糖	油						
		コーンポテト			じゃが芋	バター	ホールコーン 人参	ブイヨン 白こしょう				
		味噌汁	竹輪 厚揚げ 味噌				白菜 小松菜					



今日は3年生のリクエスト献立です。 14日：ごまあえ キムチ豚汁 15日：揚げパン（ココア味） 29日：ユーリンチー
