

清心小学校 1月メニュー

1月1日 (月)	1月2日 (火)	1月3日 (水)	1月4日 (木)	1月5日 (金)
		冬休み	茄子と豆腐の麻婆丼 青菜ときのこのお浸し ぶどうゼリー	「めんの日」 わかめうどん ししゃも焼き さつま芋と ブロッコリー胡麻和え
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
kcal	kcal	kcal	559kcal	473kcal
1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)
成人の日 お休み	玄米入りご飯 白身魚の磯辺焼き オクラとひじきの 納豆和え 白菜煮びたし すまし汁	♪七草 七草菜飯 鮭の塩麹焼き 栄養いっぱい煮物 ふかしさつま芋 みそ汁	♪根菜 玄米入りご飯 豚肉野菜味噌炒め 塩昆布和風マカロニサラダ れんこんチップス 根菜汁	「パンの日」 コッペパン ボルシチ 野菜コロッケ 果物 (オレンジ)
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
kcal	624kcal	656kcal	732kcal	646kcal
1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)
玄米入りご飯 さば塩焼き 五目金平 ほうれん草お浸し みそ汁	玄米入りご飯 冬野菜の彩り煮 さっぱりみかんサラダ ミニフィッシュ	玄米入りご飯 さわらの南部焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め ブロッコリーと トマト中華サラダ もずくスープ	♪ほうとう 「めんの日」 ほうとう風うどん 甘辛ごぼう りんごゼリー	玄米入りご飯 ポークビーンズ 切干カレー炒め 磯ポテトフライ みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
670kcal	598kcal	616kcal	549kcal	793kcal
1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)
玄米入りご飯 白身魚の胡麻味噌焼き 野菜のポン酢納豆和え 人参シリシリ すまし汁	♪連島れんこん 玄米入りご飯 連島蓮根コロッケ 春雨サラダ ブロッコリーお浸し みそ汁	♪人気メニュー 「めんの日」 しょう油ラーメン 焼売 白菜しらす和え	♪まごわやさしい 玄米入りご飯 ぶり照り焼き 大豆そぼろの 胡麻じゃが煮 野菜塩昆布和え みそ汁	♪人気メニュー 「カレーの日」 ツナ野菜カレー パリパリサラダ 果物 (みかん)
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
609kcal	664kcal	593kcal	645kcal	700kcal
1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	  	1ヶ月平均 (牛乳含む) 650kcal 基準値平均650kcal
♪重ね煮 玄米入りご飯 さば洋風焼き さつま揚げと 野菜のポトフ煮 車麩カツ 重ね煮みそ汁	玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 大豆サラダ 青菜お浸し みそ汁	玄米入りご飯 さわら甘辛煮 中華納豆和え ～チョレギ風～ ごぼうチップス みそ汁		
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)		
741kcal	680kcal	682kcal		

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

※栄養価表示について※
素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



しよく つうしん ＜食のちから通信＞

2024年1月号



新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしく申し上げます。

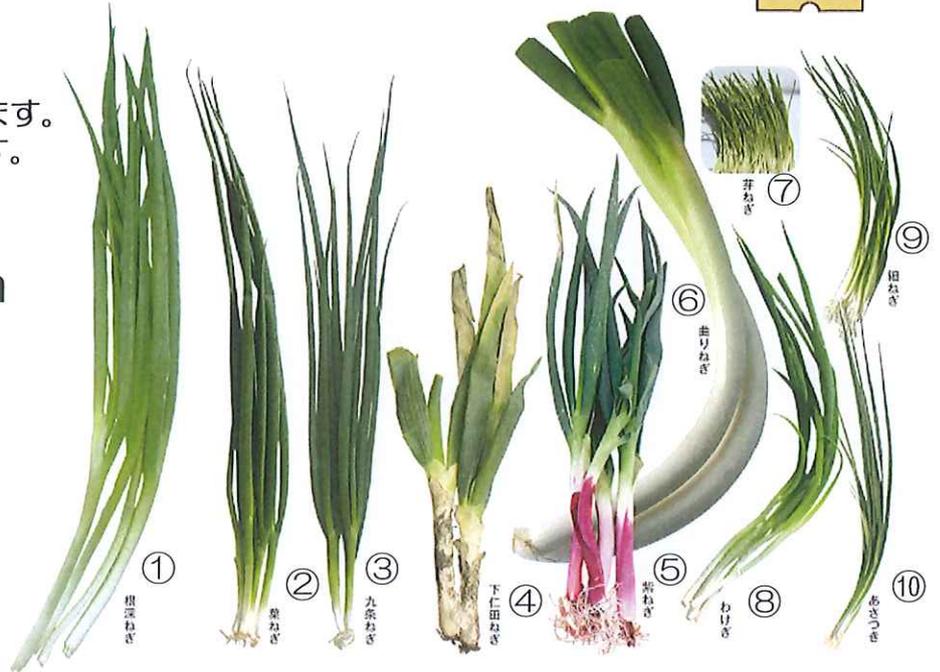
♪たべものまめちしき♪

＜ねぎ＞welsh onion

ねぎにもいろんな種類が
あります。

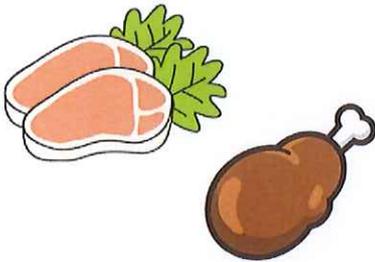
いくつ知っているかな？

- ①根深ねぎ ②葉ねぎ
- ③九条ねぎ ④下仁田ねぎ
- ⑤紫ねぎ ⑥曲りねぎ
- ⑦芽ねぎ ⑧わけぎ
- ⑨細ねぎ ⑩あさつき



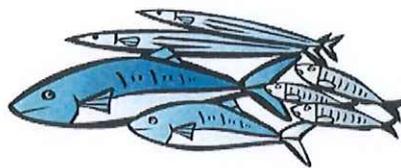
＜風邪予防に効く食べもの＞ 免疫力アップで寒い冬も元気に過ごそう！

「なんだか風邪をひきやすい・・・」「よく風邪をうつされてしまう・・・」
日頃から食べものに気をつけることで、風邪を予防することをおすすめします。



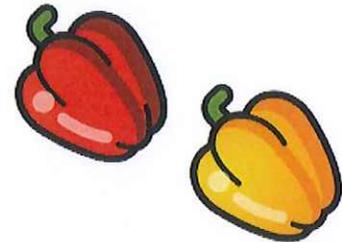
＜豚肉・鶏肉＞

お肉にはたんぱく質が豊富で、
さらに豚肉にはビタミンも
多くていいですね。



＜青魚（いわし・さば・さんま等）＞

DHAやEPAが基礎代謝や
免疫機能をアップ。



＜パプリカ（黄・赤ピーマン）＞

ビタミンCがピーマンの
倍以上。



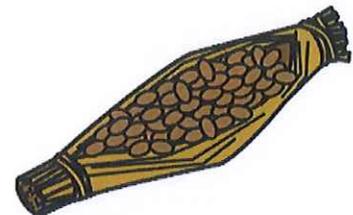
＜モロヘイヤ＞

栄養価の高さから、
“野菜の王様”と
よばれています。



＜にら＞

カロテン、ビタミンC、ビタミンE、
カルシウム、食物繊維が豊富。



＜納豆＞

発酵食品は腸内細菌を
増やしてお腹の調子を整えます。



食のちからを。

CENTRAL FOODS

＜自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中＞