

# 清心小学校 1月メニュー

1ヶ月平均（牛乳含む）658 kcal
基準値平均650kcal



※栄養表示について※  
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、ご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しま  
す。



1月1日 (木)	1月2日 (金)
元旦	冬休み

1月5日 (月)	1月6日 (火)	1月7日 (水)	1月8日 (木)	1月9日 (金)
冬休み	始業式	金時人参ご飯 白身魚の磯辺焼き 五目金平 青梗菜お浸し みそ汁	「どんぶりの日」 根菜と厚揚げ そぼろ煮丼 ブロッコリーと トマト中華和え 果物（みかん）	♪自然の甘味 メバル麹漬け/七草 七草菜飯 メバル麹漬け 七福煮なます 南瓜煮物 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）
		641kcal	618kcal	684kcal
1月12日 (月)	1月13日 (火)	1月14日 (水)	1月15日 (木)	1月16日 (金)
成人の日 お休み	「めんの日」 ちゃんぽん麺 豆サラダ 大学芋	♪ロシア料理 「パンの日」 コッペパン ボルシチ 白身フライ	押し麦ご飯 さばの白味噌煮 カラフル野菜の 納豆和え 車麩カツ きのこ汁	「カレーの日」 根菜カレー パリパリサラダ ぶどうゼリー
	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）
	759kcal	627kcal	705kcal	700kcal
1月19日 (月)	1月20日 (火)	1月21日 (水)	1月22日 (木)	1月23日 (金)
玄米入りご飯 あじのみぞれ煮 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 青海苔焼きポテト みそ汁	♪中華麺 玄米入りご飯 鶏の中華麺焼き 栄養いっぱい煮物 果物（りんご） みそ汁	押し麦ご飯 さわらの かぼちゃ漬け焼き さっぱりパインサラダ 白菜おかか和え 根菜汁	「めんの日」 あんかけうどん 五目白和え ミニフィッシュ	枝豆ご飯 白身魚の 焼き南蛮漬け じゃが煮 ブロッコリーお浸し 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）
721kcal	740kcal	559kcal	533kcal	566kcal
1月26日 (月)	1月27日 (火)	1月28日 (水)	1月29日 (木)	1月30日 (金)
玄米入りご飯 厚揚げチャンプル 野菜たくわん納豆 ふかしさつま芋 みそ汁	「どんぶりの日」 麻婆大根丼 青菜ともやしの 胡麻和え 焼壳	♪倉敷連島れんこん 玄米入りご飯 連島蓮根コロッケ キャベツとツナ 甘酢和え 青梗菜お浸し みそ汁	♪重ね煮 玄米入りご飯 豚肉と緑黄色野菜の 炒め物 和風マカロニサラダ 果物（オレンジ） 重ね煮みそ汁	押し麦ご飯 具だくさん呉汁 さば塩焼き 五色お浸し
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）
645kcal	576kcal	599kcal	655kcal	517kcal

※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。

# しょく つうしん <食のちから通信>

2026年1月号

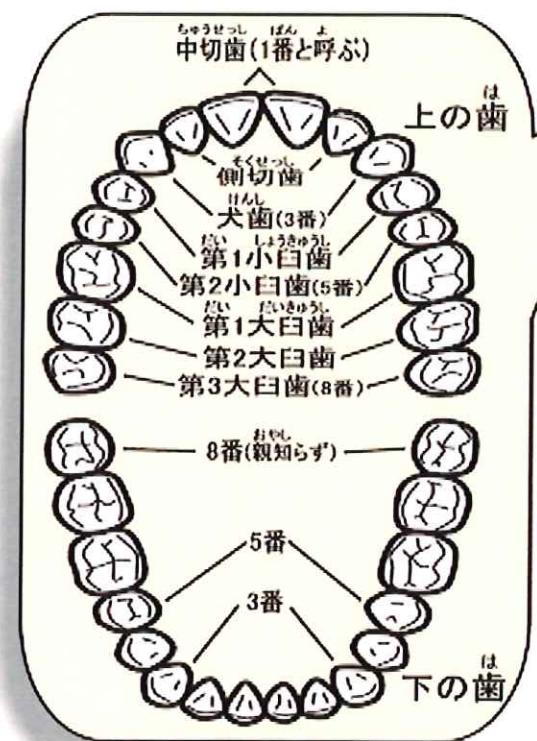


新年あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いします。

## <人間の理想の食生活>

「1年の計は元旦にあり」と言われるように年の初めは基礎基本を大切にしたいものですね。私たちも食に携わる者として、日々勉強の毎日です。今回は給食に対する考え方の一つをご紹介します。

今年1年も皆様が健やかにお過ごしいただけることを陰ながら応援しております。



### えいきゅうし なまえ 永久歯の名前

人間は長い歴史の中で健康で生きるために環境に合わせて進化を遂げてきました。体のあらゆる構造にそれらはあらわれています。その中の一つ「歯」についてです。

#### <それぞれの歯の主な役割>

- ・犬歯→ひきさく →肉類
- ・門歯（中切歯・側切歯）→かみきる、ちぎる →野菜類
- ・臼歯→すりつぶす、くだく →穀物類

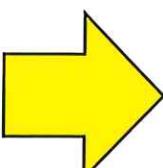


#### <歯の本数（永久歯）>

臼歯：門歯：犬歯  
(20本) : (8本) : (4本)

5 : 2 : 1

毎日の給食もこんな視点も持ちながらこれからも皆様にとって大切な食生活を応援して参ります。



#### <理想の食べる比率>

穀物：野菜：肉類

5 : 2 : 1

※諸説ありますので、ご参考程度にお読みいただけたら幸いです。



食のちからを。  
**CENTRAL FOODS**