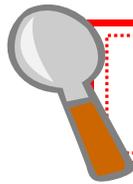


# 1月



# もりつけ表



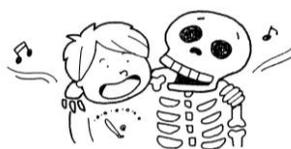
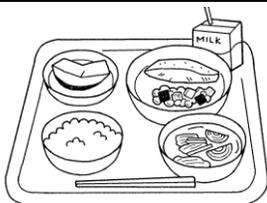
令和3年

中学校  
柏市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>♪食べた後の食器は、同じ大きさ、同じ絵の食器ごとに重ねて返しましょう♪</p> <p>おさら (ききゅうのえ)</p> <p>小さいおわん (ピンクの花のライン)</p> <p>☆大きいおわん (お花の絵)</p>	<p>給食前にしっかり手を洗おう!</p> <p>せっけん</p>	<p>1月24日から30日は <b>全国学校給食週間</b></p> <p>日本ではじめて学校給食が出された時 明治22年の給食</p> <p>おにぎり しおザケ つけもの</p>	<p>7</p> <p>炒り黒大豆</p> <p>松風焼き</p> <p>紅白なます</p> <p>菜飯</p> <p>☆かぶと生揚げの味噌汁</p>	<p>8</p> <p>味付け小魚</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>かける</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆ポークカレー</p>
<p>11</p> <p><b>成人の日</b></p> <p>お祝い</p>	<p>12</p> <p>味付けのり</p> <p>鯖の西京焼き</p> <p>切り干し大根とチンゲン菜のごま和え</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆雑煮</p>	<p>13</p> <p>いちごジャム</p> <p>ひじきと大豆のサラダ</p> <p>鶏肉のオニオンソースかけ</p> <p>コッパン</p> <p>☆ABCマカロニ入りスープ</p>	<p>14</p> <p>ひとくちみかんゼリー</p> <p>ししゃものカレー風味揚げ(2本)</p> <p>筑前煮</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆大根と白菜の味噌汁</p>	<p>15</p> <p>小魚アーモンド</p> <p>生揚げと野菜の味噌炒め</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>ご飯</p> <p>☆卵入り春雨スープ</p>
<p>18</p> <p>大豆昆布</p> <p>鯖のしょうが煮</p> <p>磯香和え</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆切り干し大根の味噌汁</p>	<p>19</p> <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>じゃが芋のごま酢和え</p> <p>春巻き</p> <p>つける</p> <p>麺</p> <p>☆味噌ラーメンのスープ</p>	<p>20</p> <p>おかがふりかけ</p> <p>厚焼き卵</p> <p>油揚げともやしのごま和え</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆肉じゃが</p>	<p>21</p> <p>味付け小魚</p> <p>スイーツプリンク</p> <p>ブロッコリーとツナのサラダ</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>☆白菜のクリームシチュー</p>	<p>22</p> <p>ホキの甘酢あんかけ</p> <p>五目きんぴら</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆なめこ入り味噌汁</p>
<p>25</p> <p>◆昔ながらの給食</p> <p>のり佃煮</p> <p>いなだの照り焼き</p> <p>おかが和え</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆すいとん</p>	<p>26</p> <p>◆全国の郷土料理福井</p> <p>鶏肉のごまだれかけ</p> <p>しかと里芋の煮物</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆打ち豆汁</p>	<p>27</p> <p>◆人気ナンバー1</p> <p>いちごヨーグルト</p> <p>ブロッコリーとポテトのサラダ</p> <p>きな粉揚げパン</p> <p>☆チリコンカン</p>	<p>28</p> <p>◆旬のくだもの</p> <p>ぼんかん</p> <p>ハムと小松菜中華和え</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆豆腐の中華煮</p>	<p>29</p> <p>◆千葉県の郷土料理</p> <p>黒糖大豆</p> <p>鱈のさんが焼き</p> <p>ひじきの五目煮</p> <p>ゆかりご飯</p> <p>☆具だくさん味噌汁</p>

## 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



## 骨の成長に必須 カルシウム豊富な バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

炭水化物ぬきはしないでね

