



毎日, ”はやね・はやおき・あさごはん”を实践しましょう!

清潔な「箸」と「スプーン」を忘れずに持参しましょう。

1月予定献立表

月	火	水	木	金
今月の平均栄養量 エネルギー：792kcal たんぱく質：30.6g 脂 質：24.6g カルシウム：387mg 鉄：4.0mg ビタミンC：37mg 食塩：3.0g 食物繊維：6.9g	11 始業式 新年明けまして おめでとうございます 	12 ごはん みそカツ たくあん和え 花麩のすまし汁 牛乳 768/32.7/20.4/2.4	13 お弁当の日  <small>※実力考査のため、この日はお弁当日になります。</small>	14 チーズパン 味付きゆで卵 メンマの変わり和え みそ煮込み 米粉ワンタン 牛乳 709/29.5/29.0/3.2
17 軽部先生 17日～21日は「北中給食週間」です。今年のテーマは「先生方の思い出の給食」※☆・・・思い出のメニュー	18 星先生 ☆きなこ揚げパン オムレツ チキンサラダ マカロニスープ 牛乳	19 豊島先生 ごはん タッカンジョン ☆ナムル わかめスープ 牛乳	20 島田先生 岩沼産三角米粉パン 肉焼売 ☆長崎ちゃんぽん アセロラゼリー 牛乳	21 マーティン先生 ごはん ☆チキンカレー ブロッコリーと 大根のサラダ フルーツヨーグルト 牛乳
24 ごはん 赤魚の醤油麹焼き 米麺サラダ こくず 牛乳 <small>こくずは亙理町の郷土料理です。</small>	25 ソフトパン (いちごジャム) オキアミかき揚げ 和風海藻サラダ 五目うどん 牛乳	26 ごはん ほうれん草入り 厚焼き卵 小松菜とえのきの お浸し 肉豆腐 牛乳	27 お誕生日献立 セルフケバブドック 背割りコッペパン スティックケバブ シーザーサラダ コーンクリームスープ お誕生日デザート 牛乳	28 ごはん 鮭の南蛮漬け ひじきの煮物 かきたま汁 牛乳
31 私立入試応援献立 セルフスタミナ丼 「麦ごはん スタミナ丼の具 もやしサラダ 大根と油揚げのみそ汁 入試応援デザート 牛乳	今月の地場産品 ☆小松菜 ☆白菜 ☆米粉パン ☆米粉麺 ☆みそ ☆米粉ワンタン ・豆腐 ・油揚げ ・わかめ ・卵 <small>☆は岩沼産</small>	給食で使用する今月の旬の食品 ねぎ ブロッコリー ほうれん草 ぼんかん  	試験前にかぜをひかないための予防方法 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、「十分な睡眠」をとること、「生活リズムを整える」ことが大切です。 また、「朝型生活を心がける」ことも大切です。学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。本番で実力を発揮するためにも、「はやね・はやおき・あさごはん」を習慣づけましょう。	
864/23.9/28.6/2.3	831/32.4/35.7/3.1	734/30.6/18.9/2.4	680/33.6/21.5/4.3	907/30.5/25.7/3.2
731/32.2/15.7/2.3	841/25.9/28.4/3.9	762/33.4/20.7/2.8	829/27.3/30.3/3.8	776/34.1/21.3/2.7
863/32.3/23.4/2.8				

※献立名の下に数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

日本の学校給食は、今から約130年前の明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして食育教材としての役割があります。

