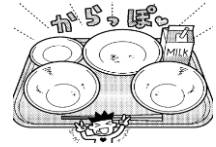




1月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 感謝して食べよう



令和6年度 宇美町立宇美小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり からだのちようしをととのえる		
23	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587	25.8
		コッパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		しろいんげんまめのチリソースに	じゃがいも オリーブオイル さとう	ぶたにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん いんげん パセリ トマト にんにく		
		ツナサラダ	オリーブオイル さとう	まぐろ	はくさい にんじん コーン		
24	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		585	26.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		すいとん	こむぎこ でんぷん	あぶらあげ みそ こんぶ(だし) いりこ(だし)	かぼちゃ だいこん はくさい はだいこん しいたけ		
		さけのしおやき		さけ			
		きんぴらごぼう	あぶら さとう ごまあぶら		ごぼう にんじん こんにやく しょうが		
27	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681	25.2
		ライむぎしょくパン	こむぎこ ライむぎこ くらざとう あぶら	ぎゅうにゅう			
		ポルンチ	じゃがいも あぶら ハヤシルウ	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ビーツ トマト にんにく		
		カリブロサラダ	さとう あぶら	ハム	ブロッコリー カリフラワー コーン		
28	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596	27.7
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さわにわん	あぶら	ぶたにく こんぶ(だし)	にんじん ごぼう もやし ねぶかねぎ こんにやく しいたけ しょうが		
		さばのホイルやき	さとう こめこ	さば みそ			
こまつなごますあえ	こま さとう		こまつな にんじん				
29	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597	23.2
		むぎごはん	こめ むぎ				
		みずたき	マロニー パンこ さとう でんぷん ラード あぶら	とりにく やきどうふ がら(だし) こんぶ(だし)	キャベツ ねぶかねぎ にんじん たまねぎ しょうが ゆず		
		こんにやくのいためもの	さとう あぶら	てんぷら あぶらあげ	こんにやく にんじん いんげん		
		ポンカン			ポンカン		
30	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		623	26.5
		ミルク	ミルク				
		かしわがたパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		しろみざかなのフライ	パンこ でんぷん こめこ あぶら	たら			
		ノンエッグコールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ にんじん		
だいこんのとうにゅうチャウダー	じゃがいも あぶら でんぷん	ベーコン とうにゅう がら(だし)	だいこん たまねぎ にんじん コーン				
31	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641	21.1
		むぎごはん	こめ むぎ				
		とうふとかぶのみそしる	あぶら	とりにく とうふ わかめ みそ いりこ(だし)	かぶ えのきたけ		
		あつやきたまご	さとう あぶら	たまご ゼラチン かつお(だし)			
ジャガイモのカレーいため	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ ビーマン にんにく				

※ 物資購入等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。
 ※ 毎月19日は、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

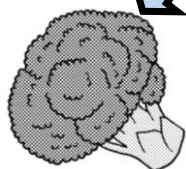


冬が旬の野菜 『ブロッコリー』

1年を通して流通しているブロッコリーですが、冬は収穫量が多く栄養価も高いです。まさに、今が旬のオススメ野菜です。
 糟屋郡内でもたくさん栽培されています。ビタミンCやカロテンが豊富なので、風邪が流行るこの時期に食べて欲しい野菜の一つです。

クイズ ブロッコリーはどこを
たべているのでしょうか？

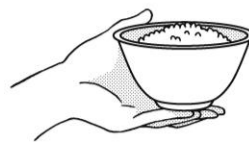
- ① つぼみ
- ② 葉
- ③ 芽



ブロッコリーは、つぼみ、葉、芽を食べています。

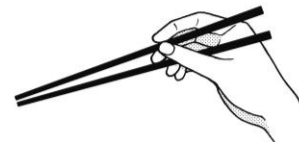
食器の持ち方・姿勢はできていますか？

茶わん



親指はお茶わんのふちにかけ、残りの4本の指をそろえて底をささえます。

はし



上のはしは、えんぴつをもちように、下のはしは、薬指と親指でささえます。

姿勢



背筋をのばし、体と机との間は、こぶし1個分あけて、足はそろえて床につけます。