1月　こんだてよていひょう

宇都宮市立ゆいの杜小学校

１月２６日から３０日は，『給食週間』です。

いつも食べている給食に目を向けて，給食のやくわりについて考えてみましょう。

食事のマナーは身についていますか？　毎日の給食を食べながら，正しいマナーを身につけましょう。

しょくじの前には，せっけんでていねいに手を洗いましょう。

「あさごはん」たべた？　しるしをつけよう

◎　3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。

○　2つのグループだけ食べた

△　1つのグループだけ食べた

×　なにも食べない

↓　毎日◎がつくようにがんばりましょう。

おもな材料

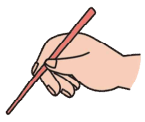
「とちぎけんさんのたべもの」は「ふとじ」になっています。たくさんありますね。

					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもにエネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
8 (木)		スパゲティ	ぎゅうにゅう	スパゲティ　ツナトマトソース こんにゃくサラダ	647 26.7 21.5 2.4	スパゲティー サラダあぶら　こんにゃく	**ぎゅうにゅう**　まぐろツナ かいそう	たまねぎ　**にんじん** にんにく　トマト とうもろこし　えだまめ キャベツ
9 (金)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ロースとんかつ　おひたし　よしのじる	682 26.1 23.7 1.4	**こめ**　むぎ サラダあぶら　さといも でんぷん　こむぎこ	**ぎゅうにゅう**　ぶたにく かつおぶし　とりにく **あぶらあげ**　かつおぶし	ほうれんそう　**にんじん** **はくさい**　だいこん こまつな
13 (火)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	コガネカレイてりやき　いそべあえ　みそしる	626 28 18.4 1.8	**こめ**　むぎ さとう	**ぎゅうにゅう**　コガネカレイ みそ　**あぶらあげ** わかめ　かつおぶし のり	ねぎ　だいこん ほうれんそう　キャベツ
14 (水)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ユーリンチー　おひたし　なめこのみそしる	665 25.8 23.5 1.6	**こめ**　むぎ こむぎこ　でんぷん サラダあぶら　さとう ごまあぶら	**ぎゅうにゅう**　とりにく **とうふ**　みそ かつおぶし	しょうが　にんにく **ねぎ**　ほうれんそう **にんじん**　**はくさい** **なめこ**
15 (木)		コッペパン	ぎゅうにゅう	とちあいかジャム　ゆでやさいサラダ ポークシチュー　みかんゼリー	653 22.9 23.7 1.8	**パン**　じゃがいも サラダあぶら　こむぎこ **ジャム**　ゼリー	**ぎゅうにゅう**　**ぶたにく**	**いちご**　みかん　たまねぎ **にんじん**　マッシュルーム えだまめ　とうもろこし **ブロッコリー**　キャベツ
16 (金)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハッシュドチキン　ゆでやさいサラダ	676 25.8 21.4 2.0	**こめ**　むぎ　でんぷん サラダあぶら	**ぎゅうにゅう**　とりにく わかめ　たい	たまねぎ　マッシュルーム えだまめ　トマト **にんじん**　キャベツ とうもろこし
19 (月)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	やさいとわかめのとうにゅうよせ やさいのにんにくしょうゆあえ　にくだんごスープ	636 21.3 19.3 2.0	**こめ**　むぎ でんぷん　ごまあぶら はるさめ	**ぎゅうにゅう**　とりにく とうにゅう	**もやし**　キャベツ **にんじん**　にんにく しょうが　はくさい たけのこ　たまねぎ　かぼちゃ
20 (火)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	**みやっこランチ　ふゆ「きぶなランチ」** さといもコロッケ　もやしとにらのごまあえ かんぴょうのたまごとじ　とちあいかヨーグルト	700 22.7 20.6 1.5	**こめ**　むぎ　**さといも** すりごま　サラダあぶら じゃがいも　さとう こむぎこ	**ぎゅうにゅう**　**たまご** かつおぶし　みそ **ヨーグルト**　**ぶたにく**	**もやし**　**にら** **にんじん**　**かんぴょう** **ねぎ**　こまつな たまねぎ
21 (水)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとなまあげのみそいため きりぼしだいこんのナムル	647 23.8 21.1 1.9	**こめ**　むぎ サラダあぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら	**ぎゅうにゅう**　**ぶたにく** なまあげ　みそ	しょうが　**ねぎ** **はくさい**　**にんじん** たけのこ　**ほししいたけ** **にら**　にんにく
22 (木)		きなこあげパン	ぎゅうにゅう	ゆでやさいサラダ　カレースープ	656 24.1 27.2 2.0	**パン**　さとう サラダあぶら　マカロニ じゃがいも	**ぎゅうにゅう**　きなこ ベーコン　**ぶたにく**	**にんじん**　たまねぎ パセリ　キャベツ **ブロッコリー**
23 (金)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに　ナムル　じゃがいものそぼろに	720 27.5 22 1.5	**こめ**　むぎ ごまあぶら　じゃがいも サラダあぶら　さとう	**ぎゅうにゅう**　さば **ぶたにく**　だいず **みそ**	キャベツ　**にんじん** えだまめ

ただしい「はし」のもちかた（ひだりきき）

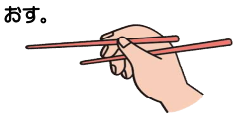
ただしい「はし」のもちかた

①ただしい「えんぴつ」のもちかたで，はしを１ぽんもつ。

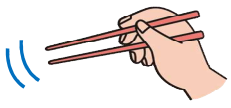


②はしを「１のじ」をかくようにたてにうごかす。

③もう１ぽんの「はし」をおやゆびのつけねから、なかゆびとくすりゆびのあいだにとおす。



④うえの「はし」だけをうごかすようにれんしゅうする。



ただしい「はし」のもちかた（みぎきき）

「はし」をつかってみよう

『はし』は，「きる」「つまむ」「くるむ」「はさむ」「まぜる」など，いろいろなつかいかたができます。　ただしくつかえるようにれんしゅうしましょう。

【きゅうしょくしゅうかん】『はし』のつかいかたをれんしゅうしましょう

					エネルギー たんぱく質 脂質	おもにエネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
26 (月)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	**きる：** ホッケぶんかぼし　おひたし　とんじる	641 29.6 17.7 1.9	**こめ**　むぎ さとう　さといも こんにゃく　サラダあぶら	**ぎゅうにゅう**　ホッケ ぶたにく　**とうふ** みそ　かつおぶし	しょうが　**もやし** **にんじん**　こまつな キャベツ　だいこん ごぼう
27 (火)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	**つまむ：** すぶた　わかめととうふのスープ	682 25.4 23.9 1.9	**こめ**　むぎ でんぷん　サラダあぶら さとう	**ぎゅうにゅう**　**ぶたにく** **とうふ**　わかめ	しょうが　たまねぎ **にんじん**　**ほししいたけ** たけのこ　ピーマン
28 (水)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	**くるむ：** タラのにざかな　おひたし にくじゃが　あじつけのり	672 30.2 14.6 1.9	**こめ**　むぎ さとう　じゃがいも サラダあぶら　しらたき	**ぎゅうにゅう**　たら **ぶたにく**　のり	**ねぎ**　しょうが こまつな　**はくさい** **にんじん**　たまねぎ えだまめ
29 (木)		けんちんうどん　こめこパン	ぎゅうにゅう	**はさむ：** ブルーベリージャム ししゃもフライ　サラダ	682 28.5 23.4 1.9	**こめこパン**　うどん サラダあぶら　さといも こんにゃく　**ジャム** こむぎこ	**ぎゅうにゅう**　かつおぶし **あぶらあげ**　ししゃも	だいこん　**にんじん** ごぼう　こまつな ほうれんそう　キャベツ **もやし**
30 (金)		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	**まぜる：** なっとう　ごまずあえ ぶたにくとだいこんのにもの	690 23.3 25.7 1.7	**こめ**　むぎ しらたき　さとう サラダあぶら　ごま すりごま	**ぎゅうにゅう**　なっとう **ぶたにく**	ほうれんそう　キャベツ **にんじん**　だいこん えだまめ　**ねぎ** しょうが
摂取基準	エネルギー　６５０kcal たんぱく質　21.1g～32.5g（たんぱく質エネルギー比　13～20%） 脂質　14.4～21.6g（脂質エネルギー比20～30%） 食塩相当量　2.0g				今月の平均	667 25.7 21.7 1.8	（たんぱく質エネルギー比　15.4　%） （脂質エネルギー比　29.3　%）	

・献立内容は,材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。
・米とパンの小麦粉は宇都宮市産，牛乳は栃木県産です。

１月20日に，『宮っ子ランチ』が登場します。（冬：黄ぶなランチ「黄ぶなにちなんで健康になろうこんだて」）

「宮っ子ランチ」は，私たちの住む宇都宮の特産品や文化など，宇都宮の良さを知ることのできる給食です。

季節ごとに，冬→春→夏→秋と，それぞれの季節の宮っ子ランチが登場します。どうぞお楽しみに！