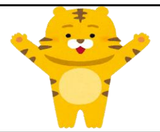
1月のこんだて

信州大学教育学部附属松本小学校

日	3日（月）	大豆	卵	牛乳	4日（火）	大豆	卵	牛乳	5日（水）	大豆	卵	牛乳	6日（木）	大豆	卵	牛乳	7日（金）	大豆	卵	牛乳
行事									小寒								三学期始業式　冬の図工展（～17日）　七草			
こんだて																	ごはん カレー 北海道コーン焼売 塩昆布キャベツ 665　24.6　22.4　2.8	○ ○		○
日	10日（月）	大豆	卵	牛乳	11日（火）	大豆	卵	牛乳	12日（水）	大豆	卵	牛乳	13日（木）	大豆	卵	牛乳	14日（金）	大豆	卵	牛乳
行事	成人の日				身体測定（高）個別懇談会①　鏡開き				身体測定（中）個別懇談会②				身体測定（低）個別懇談会③　SC来校				児童会　個別懇談会④			
こんだて																				
日	17日（月）	大豆	卵	牛乳	18日（火）	大豆	卵	牛乳	19日（水）	大豆	卵	牛乳	20日（木）		卵	牛乳	21日（金）	大豆	卵	牛乳
行事	個別懇談会⑤　おむすびの日				3年消防署見学 児童会				児童会祭準備				児童会祭　SC来校 大寒							
こんだて	 明治22年学校給食の始まりはおにぎり　焼き魚　漬物でした				米粉パン チキンヌードルスープ 野菜コロッケ ブロッコリーのサラダ 608　23.3　21.2　3.5	 ○ ○ ○		○	ごはん 具だくさんのみそ汁 焼き魚　黒めぬけの 柚庵焼き　ロシア産 炒めなます 523　23.6　12.8　2.3	 ○ ○ ○			コッペパン 白菜と豚肉の和風スープ ささみの梅風味焼き 寒天サラダ 518　35.3　15.4　3.5	 ○ ○		○	ごはん 麻婆豆腐 揚げ餃子 ナムル 620　26.1　21.9　1.2	 ○ ○ ○		
日	24日（月）	大豆	卵	牛乳	25日（火）	大豆	卵	牛乳	26日（水）	大豆	卵	牛乳	27日（木）		卵	牛乳	28日（金）	大豆	卵	牛乳
行事	こまくさ委員会④ 学校給食週間～30日				立合演説会・選挙				来入児一日入学・来入児保護者会②				SC来校				スキー教室（12）			
こんだて	ごはん ワンタンスープ 焼き魚　ほきのみそ漬け焼き　ニュージーランド産 おひたし 531　24.9　12.6　2.1	 ○ ○ ○			丸パン シチュー オムレツ（ほうれん草） 大根サラダ 637　24.1　26.9　3.3	 ○ ○ ○	○	○ ○ ○	麦ごはん 白菜のみそ汁 チンジャオロース 即席漬け 697　31.4　23.2　2.7	 ○ ○			食パン みかんジャム マカロニスープ バーベキューチキン 五色サラダ 637　28.1　24.9　3.5	 ○ ○ ○		○	ゆであげスパゲティ ミートソース いかナゲット グリーンサラダ 704　30.0　20.7　5.1	 ○ ○ ○		
日	31日（月）	大豆	卵	牛乳	昭和30年代の主食はパンでした				昭和51年　米飯給食開始				昭和25～30年　完全給食　パン・ミルク（⇒牛乳）・おかず				昭和44年　麺の始まりでした			
行事																				
こんだて	ごはん にらたっぷり豚汁 プルコギ 山吹和え 609　25.3　19.3　2.8	 ○ ○ ○	○																	

今月の目標は「残さず食べよう。」です。

1月に食べごろの野菜・果物は、ねぎ、白菜、きんかん、小松菜です。魚介は、あんこう、あおやぎ、とり貝、太刀魚、はも、はぜ、うぐい、金目鯛です。

１月２４日は学校給食記念日です。毎年この日を含む１週間を学校給食週間としています。

冬の食生活～かぜに用心！～

①保温（安静に）
テレビを見ながら、本を読みながらでなく安静にして早めにゆっくり寝ましょう。あたたかくして…。

②水分を十分に
口がかわいていなくても水分はとりましょう。ぬるめの麦茶・みそ汁・スープなども効果的です。

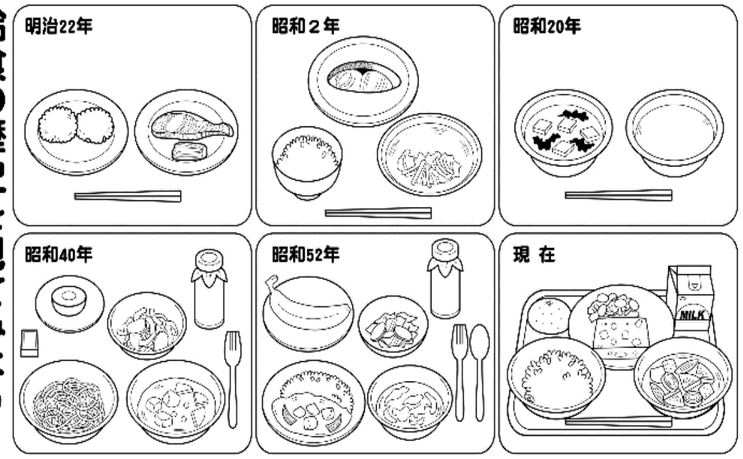
③バランスのよい食生活

◆消化のよいたんぱく質をとりましょう。

◆ビタミン類（抵抗力をつける）も

◆脂肪も適度にとりましょう。
大豆油、ごま油、オリーブ油
サンマ、サバ、イワシを食べるとよいですよ。

給食の歴史を見てみよう！



児童（8歳～9歳）の栄養量	1月　平均給与量
エネルギー（Kcal　660	561
たんぱく質（g）　20	26.9
脂質（%）　25%～30%	20.1
食塩相当量	2.9

この他に毎日牛乳がつきます。
都合により変更になる場合があります。