

1月よていこんだてひょう 湯之谷給食センター (中学)

日にち	9	10	11	12
ふくさい しゅさい しゅしよく しるもの	いよかん じゃがいものチーズ 五目うま煮丼	千草あえ 鯖のみそ煮 ごはん 豆腐だんご汁	もやしカレーあえ 揚げ餃子の甘酢がけ ごはん ワンタン汁(みそ)	きゃべつサラダ 卵焼き ごはん 麻婆豆腐
あかのためもの(からだをつくる)	いか、豚肉、さつま揚げ、牛乳、ベーコン、ピザチーズ	牛乳、鯖、みそ、豆腐	牛乳、きょうざ、みそ	牛乳、卵、塩昆布、大豆、豚肉、豆腐、みそ
きいろのためもの(エネルギーになる)	米、油、片栗粉、ごま油、じゃがいも	米、三温糖、白玉粉	米、油、三温糖、油、ワンタン、ごま	米、油、ごま油、三温糖、片栗粉
みどりのためもの(からだのちょうしをよくなる)	玉葱、たけのこ、椎茸、人参、もやし、白菜、パセリ、いよかん	生姜、コーン、ほうれん草、人参、キャベツ、もやし、玉葱、えのきたけ、ほうれん草	もやし、人参、玉葱、もやし、メンマ、コーン、ねぎ、にら	キャベツ、人参、コーン、生姜、玉葱、ねぎ、椎茸、たけのこ、もやし、にら
しょうがっこう エネルギー ちゅうがっこう エネルギー	小 608 中 703	小 588 中 713	小 584 中 714	小 605 中 728
野菜コロッケ しらたきのつるつるいため ごはん 卵スープ	キャベツと油揚げの炒め煮 和風お魚ハンバーグ ごはん どさんこスープ	(きゃべつサラダ) (フランクフルト) ごはん コーンシチュー ホットドック	じゃこサラダ カツオカツ ごはん 味噌汁	ミニ肉まん ごま和え 米粉麺 和風汁
牛乳、ベーコン、たまご、ベーコン、わかめ	牛乳、イワシ入りハンバーグ、油揚げ、豚肉、わかめ、みそ	フランクフルト、牛乳、ベーコン	牛乳、カツオカツ、わかめ、ちりめんじゃこ、みそ	豚肉、油揚げ、牛乳
米、油、白滝、コロッケ、三温糖、ごま油、片栗粉	米、片栗粉、油、つきこん、ごま油	コッペパン、油、じゃがいも、ホワイトル	米、油、ごま油、三温糖、じゃがいも	米粉麺、つきこん、三温糖、ごま、肉まん
人参、小松菜、もやし、コーン、玉葱	人参、ねぎ、キャベツ、もやし、玉葱、メンマ、コーン、えのきたけ、もやし	キャベツ、玉葱、レモン、ほうれん草、人参、コーン	キャベツ、きゅうり、人参、白菜、大根、ごぼう、ほうれん草	人参、白菜、椎茸、えのきたけ、ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし
小 650 中 791	小 554 中 701	小 593 中 749	小 564 中 701	小 629 中 806
あちら漬け かしわ飯 トンコツスープ	レモンあえ わに(さめ)のカレー揚げ ごはん 臭の肉じゃが	しゅうまい 栄養満点丼 AZUMA風大根スープ	あいませ ぶりの照り焼き ごはん 治部煮	八色菜のごまマヨ和え 鶏肉のねせ麺みそソース 有機栽培米 かす汁
鶏肉、牛乳、豚肉、大豆、蒲蓐	牛乳、よしきりざめ、牛肉	豚肉、牛乳、豚肉焼売、ひじき	牛乳、鯛、打ち豆、油揚げ、鶏肉	牛乳、鶏肉、みそ、ハム、油揚げ、昆布、大豆
米、白滝、三温糖、鶏肉、油	米、片栗粉、三温糖、じゃがいも、つきこん、油	米、白滝、ごま、三温糖、油、じゃがいも、ごま	米、三温糖、片栗粉、小麦粉、ふ	米、片栗粉、油、1/2カップ、三温糖、ごま、つきこん、里芋
人参、ごぼう、椎茸、絹さや、れんこん、大根、チンゲン菜、もやし、きくらげ、コーン	生姜、キャベツ、人参、レモン、玉葱、しめじ	人参、小松菜、大根、キャベツ、ねぎ	ごぼう、大根、人参、たけのこ、ほうれん草、椎茸	八色菜、キャベツ、もやし、コーン、白菜、大根、えのきたけ、ねぎ
小 582 中 702	小 590 中 713	小 613 中 720	小 634 中 773	小 611 中 740
手作りフルーツゼリー うずら卵のチキンカレー	切り干し大根サラダ ごはん みそ汁	スパゲティソテー アップルパン	オムレツ ミートボールのトマト煮	
牛乳、卵、鶏肉、牛乳、ツナ	牛乳、鯖、竹輪、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、オムレツ、大豆、ミートボール		
米、油、じゃがいも、三温糖、ごま、おしゆ	米、片栗粉、油、砂糖	コッペパン、卵、オリーブ油、油		
しめじ、玉葱、人参、切り干し大根、キャベツ、もやし、レモン、パセリ	にら、もやし、人参、キャベツ、生姜、にんにく、豆腐、大根、小松菜	ほうれん草、キャベツ、人参、コーン、玉葱、しめじ、トマト、パセリ		
小 672 中 810	小 602 中 733	小 608 中 705		

1月24日～30日
全国給食週間

湯之谷給食センターでは、22日(月)～26日(火)に全国各地の給食メニューや郷土料理、魚沼の郷土料理を提供します。

いえるかな？

Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A 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、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえること、十分な栄養がとれていることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみましょう。

