

1月

給食だより



R4 年 1 月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



今月の給食目標

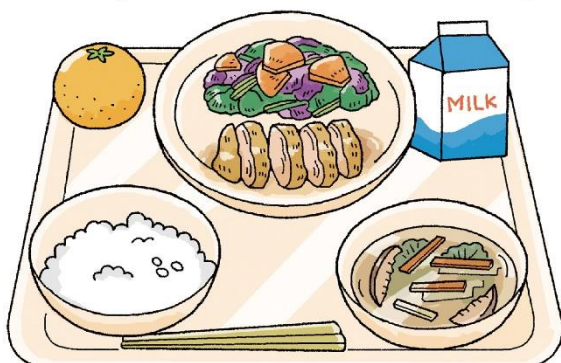
感謝して食べよう



1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

給食は生きた教材



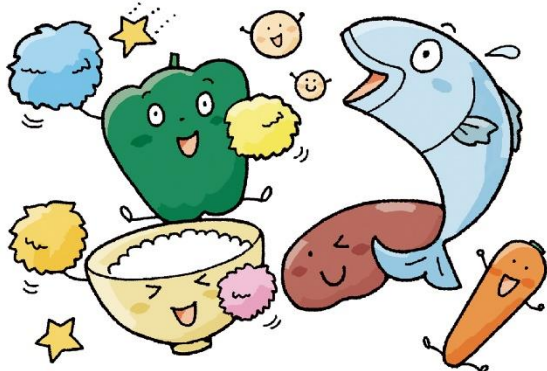
給食の時間では、準備から片づけの実際の活動くりかえしを行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることが出来るかもしれません。

好ききらいをしないで



いろいろなものを
食べましょう



スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守!

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。

家族みんなで かぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。





よていこんだて



月	火	水	木	金
10日	11日	12日	13日	14日 切干大根の日
 成人の日	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき 紅白なます 紅白すまし汁 ☆あまおうクレープ リク	ごはん 牛乳 とりにくのたまねぎソースがけ えのきの煮びたし じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ミートボールのすぶた風 さつまいものみそ汁 チョコ大豆	ごはん 牛乳 ホキフライ 切干大根のごまマヨネーズ 和え ミネストローネ
	エ 725 kcal タ 29 g 脂 24 g 塩 2.4 g	エ 698 kcal タ 27 g 脂 23 g 塩 2 g	エ 806 kcal タ 29 g 脂 24 g 塩 2.2 g	エ 730 kcal タ 23 g 脂 23 g 塩 2.4 g
17日	18日	19日	20日 大寒	21日
ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 ひじきの炒り煮 とうふときのこのスープ	ごはん 牛乳 とうふナゲット 白菜のおかか煮 どさんこ汁	☆コッペパン 牛乳 焼きそば コーンクリームスープ	ごはん 牛乳 いそべとり天 グリーンサラダ かす汁	カレーライス 牛乳 カスタード和え ふくしんづけ
エ 639 kcal タ 25 g 脂 21 g 塩 2.0 g	エ 743 kcal タ 30 g 脂 24 g 塩 2.0 g	エ 906 kcal タ 36 g 脂 22 g 塩 3.5 g	エ 734 kcal タ 33 g 脂 25 g 塩 2.5 g	エ 809 kcal タ 25 g 脂 18 g 塩 3.2 g
24日 全国学校給食週間(～30日まで)	25日	26日	27日	28日 大浜大豆とうふの日
【冬季オリンピック応援!】 ごはん 牛乳 北京ダック風チキン キャベツの酢みそ和え 大根のみそ汁	【冬季オリンピック応援!】 ごはん 牛乳 ☆パンサンサーマーボーどうふ	【冬季オリンピック応援!】 キムタクチャーハン 牛乳 すいぎょうざスープ あんになどうふ	【冬季オリンピック応援!】 ごはん 牛乳 ホイコーロー リク ☆卵スープ	【石川県産づくし給食】 ごはん 牛乳 揚げサバの野菜あんかけ くずし湯豆腐(大浜大豆とうふ) 五郎島金時まんじゅう
エ 655 kcal タ 27 g 脂 20 g 塩 2.6 g	エ 696 kcal タ 28 g 脂 20 g 塩 1.8 g	エ 676 kcal タ 24 g 脂 19 g 塩 2.5 g	エ 593 kcal タ 24 g 脂 16 g 塩 2.2 g	エ 850 kcal タ 31 g 脂 30 g 塩 2.1 g
31日	カフェインはコーヒーや紅茶のほか、コーラなどにも含まれます。コーヒーやエナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人もいますが、子どものうちはとらない方がよいでしょう。睡眠不足は健康に悪い影響をおよぼします。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。			
みそ豚丼 牛乳 あっさり漬け のっぺい汁				
エ 626 kcal タ 26 g 脂 18 g 塩 2.4 g				

☆マーク・・・アレルギー対応日

料理名 **リク**・・・リクエストされた給食

料理名 ・・・中華料理

－栄養表示について－エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】

【1月の食育記念日】

1/14 (金) 切干大根の日/珠州市や県内産の農産物が献立にはいる〇〇の日

1/24 (月)～1/28 (金) 全国学校給食週間

1/24(月)～1/27(木)は北京2022冬季オリンピック応援として、中華料理が毎日登場！1/28(金)は石川県づくし給食

1/24 (月) 北京ダック風チキン/北京の郷土料理「北京ダック」を給食献立にアレンジしています。

1/25 (火) マーボーどうふ/四川料理、中国で幅広く食べられている料理です。

1/26 (水) すいぎょうざ、あんになどうふ

北京で餃子といえば、すいぎょうざが主流の食べ方とされています。あんになどうふはアンの種をくだいたものが入っていて、中国の薬膳料理の一種です。

1/27 (木) ホイコーロー/四川料理、本場では辛みを効かせた調理方法ですが、給食でテンメンジャンという甘みを効かせ、辛みをおさえた調理にしています。

1/28 (金) 大浜大豆豆腐の日/石川県産づくしの給食です！大浜大豆豆腐、県内産のサバ、五郎島金時など、盛りだくさん！

試験前のとある夜

