

# 給食だより

令和4年1月

白山市立河内小学校



## 1月「感謝して食べよう」

～感謝の気持ちをもって食事のあいさつをしよう～

1月24日～28日は「全国学校給食週間」です。この期間を通して、あらためて給食に関わっているさまざまな食べ物と多くの人々に感謝の気持ちを表しましょう。

感謝の気持ちを表すには・・・♡

### 食事のあいさつをしよう

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知っていますか？感謝の気持ちをこめて言みましょう。

いただきます



### 残さずに食べよう

「お茶わんがきれいになるよ、少しも残さずに食べることが、言葉ではない感謝の気持ちを表します。」



### 後片付けをきれいにしよう

「ありがとう」「おいしかったよ」と、直接伝えることはできなくても、感謝の気持ちをもって、食器のあつかいはていねいに、後片づけはきれいにしましょう。」



1月24日～28日 全国学校給食週間



【給食のはじまり献立は24日です】

学校給食は、明治22年(1889年)、今から約130年前に山形県の学校で、貧しい子どもたちのために、無料でお昼ごはんを提供したことがはじまりです。戦争により一時中断しましたが、外国からの援助を受けて、昭和22年に再び給食がはじまりました。その後、給食は全国に広がり、今では心と体の健康だけでなく、食について学ぶ貴重な教材として、みなさんの成長を支えています。

【白山市献立は28日です】

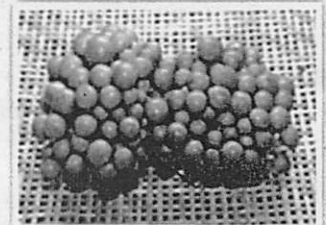
白山市が誕生して2月1日で17年になります！



堅豆腐は、白山市の白峰地区で昔から作られています。縄でしばっても、くずれないかたさが特ちょうです。豆腐に重石をのせ時間をかけて水気をギューっとしぼると、栄養やうま味のつまった堅豆腐ができてあがります。パン粉をつけ、カリッと揚げたカツでいただきます。



なめこは、白山ろくの木滑(きなめり)地区で栽培されている木滑なめこが入っています。木滑なめこは、通常のなめこ比べると、倍以上の大きさがあります。白山のめぐみたっぷりの、白山豆乳スープを食べると、体がポカポカ温まりますよ♪



# 1月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる		たんぱく質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
11	火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 炒めなます お雑煮			ぶり <small>うすあげ ころやとろふ</small> とり肉	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう はくさい ほししいたけ	しょうが	米 さとう もち さといも	あぶら ごま	639 Kcal 28 g 19 g 始業式
12	水	白ごはん	牛乳	春巻き 割り干し大根の中華漬物 塩ラーメン			ぶた肉 あさり	牛乳 こんぶ	にんじん	わりほしだいこん きゅうり にんにく はくさい	コーン ねぎ	米 ラーメン はるまき さとう	あぶら ごま油 ごま	738 Kcal 24 g 25 g
13	木	クロック ムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポトフ デザート			ハム ツナ フランクフルト ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	だいこん	食パン <small>じゃがいも こめこ</small> ゼリー さとう	バター	583 Kcal 28 g 24 g
14	金	三色丼	牛乳	ごま酢和え 豚汁			とり肉 大豆ミート <small>みそ</small> たまご <small>うすあげ</small> ハム ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが えだまめ ごぼう たまねぎ	りょくとうもやし ねぎ	米 麦 あぶら ごま	684 Kcal 31 g 19 g	
17	月	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース ポイルキャベツ みそ汁			とり肉 たまご あつあげ 大豆ミート <small>みそ</small>	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが		米 てんぷらこ さとう じゃがいも	あぶら ごま油	730 Kcal 30 g 26 g
18	火	麦ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐 りんご			大豆 牛肉 やきとうふ	牛乳 青のり	にんじん	ほししいたけ たまねぎ ねぎ りんご		米 麦 <small>かたくりこ さとう</small> あぶら ごま	693 Kcal 26 g 20 g	
19	水	白ごはん	牛乳	さばのしょうがが煮 はりはり漬け とり野菜なべ			さば とり肉 もめんとうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが きりほしだいこん きなめりなめこ	はくさい にんにく	米 さとう マロニー	ごま ごま油	718 Kcal 30 g 26 g
20	木	豚キムチ チャーハン	牛乳	パンサンスー 卵とわかめのスープ			ぶた肉 ハム  あさり たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら 赤ピーマン	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ	キムチ きゅうり きくらげ ぶなしめじ	米 麦 はるさめ かたくりこ ゼリー	あぶら ごま油	577 Kcal 22 g 17 g
21	金	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ 野菜スープ			とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン セロリ	キャベツ	米 マカロニ こめこ パンこ	あぶら バター オリーブ油	670 Kcal 24 g 19 g
全国学校給食週間 「給食のはじまり献立」														
24	月	セルフお にぎり	牛乳	鮭の塩焼き つけもの いも煮 			さけ 牛肉 あつあげ	牛乳 のり	にんじん	たくあん キャベツ だいこん まいたけ	ねぎ	米 <small>かたくりこ</small> こんにやく さといも さとう	ごま	650 Kcal 30 g 19 g 給食の始まり献立
全国学校給食週間 「野々市市献立」 ・ 野々市ヤーコン														
25	火	白ごはん	牛乳	ヤーコン入りハンバーグ 和風おろしソース 小松菜の磯香あえ うち豆入りみそ汁 			ぶた肉 牛肉 大豆ミート <small>みそ</small> うすあげ <small>うらまめ</small>	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん しょうが えのきたけ	ねぎ ヤーコン りょくとうもやし	米 <small>かたくりこ</small> パンこ じゃがいも さとう	ごま	657 Kcal 28 g 19 g 野々市市献立
お話から飛び出した料理 「おしりたんてい カレーなるじけん」 お話に登場する料理を給食で再現します。														
26	水	麦ごはん	牛乳	パオットさんのカレー ラッキーラッシー 			ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	みかん(缶) もも(缶) りんご	米 麦 じゃがいも さつまいも こむぎこ <small>さとう</small>	あぶら バター ルウ	773 Kcal 20 g 22 g お話から飛び出した料理
お祭り給食 高知県 「よさこい祭り」 全国のお祭りとその郷土料理を紹介します。														
27	木	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン ゆず風味 土佐和え 高知丸ごと生姜スープ 			とり肉 ぶた肉 たまご	牛乳 かつおぶし	こまつな にんじん にら	ゆず キャベツ しょうが たまねぎ	たけのこ えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ		636 Kcal 27 g 20 g お祭り献立
全国学校給食週間 「白山市献立」 ・ 白山堅豆腐 ・ 木滑のなめこ ・ 美川のふぐの														
28	金	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ ふぐのこパスタ 白山豆乳スープ 			とり肉 <small>かたとうふ ふぐのこ</small> うすあげ <small>みそ</small> 豆乳 ねぎ	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん はくさい	<small>きなめりなめこ</small> ねぎ ごぼう	米 天ぷらこ パンこ スバゲティ	あぶら ごま ごま油 オリーブ油	730 Kcal 26 g 21 g 白山市献立
31	月	麦ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ ゆかり和え だいこんと鶏肉のうま煮			とり肉 うずらたまご	牛乳 ハタハタ	にんじん さやいんげん ゆかりこ	はくさい きゅうり しょうが だいこん		米 麦 こめこ <small>さとう</small> さといも	あぶら	603 Kcal 23 g 17 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



塩分相当量
月平均
2.3 g