



白山市立河内小学校

今年も残すところあとわずかとなりました。
年末年始は生活が不規則になりがちですが、寝る時刻や起きる時刻に気をつけて
体調をくずさないようにして、元気に新しい年を迎えましょう。

1月の給食目標
感謝して
たべよう

おせち料理の願いを知ろう!

おせち料理は、もともと季節の変わり目の節日に食べる料理のことです。しかし今ではお正月に食べる料理のことだけを「おせち料理」というようになりました。おせち料理には、それぞれ次のような願いが込められています。


 <p>たい 「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。</p>	 <p>えび 長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますよう」と願う。</p>	 <p>くりきんとん 富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。</p>	 <p>こぶま 昆布巻き 「こぶ」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。</p>
 <p>かすのこ・さといも 「子宝に恵まれ、家が栄えるよう」と願う。</p>	 <p>だて巻き 昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。</p>	 <p>たたきごぼう 豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒いつる)に似せて、豊作を願う。</p>	 <p>くろまめ 黒豆 「まめ(元気)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。</p>
 <p>たづく 田作り・ごまめ 昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。</p>			

感謝の心でいただきます!




食べることは、生きることです。わたしたちは、食べないと生きていくことができません。
食べ物はわたしたちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれています。わたしたちは、
食べ物の生産者や料理にかかわる多くの人たちがいるおかげで食べることができています。
食べ物や、食事にかかわる人々に感謝していただきます。

1月24日～30日
全国学校給食週間



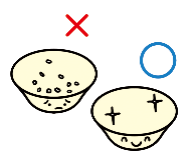
食べ物を大切に
わたしたちは、魚や肉・米・野菜など動物や植物の命をいただいて生きています。その命を粗末にしないよう感謝し大切にいただきます。



食事のあいさつをきちんとする
「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物の命や料理にかかわる人々への感謝の気持ちが込められています。きちんとあいさつをし、残さずいただきます。



食事のマナーを守る
食事のマナーを守って食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人への思いを大切にすることにもつながり、感謝の気持ちが伝わります。



後片付けをきちんとする
食器にごはんツブや食べ残しがないようにしたり、おはしをそろえて返したり、牛乳パックをきちんとかたづけ等、あとかたづけをきちんとすることで、感謝の気持ちが伝わります。

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	エネルギーたんぱく質脂質行事食等	
	主食	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	
8 木	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 黒豆きんとん お雑煮			ぶり 牛乳 くろまめ とり肉 きぬこしどうふ	にんじん しょうが ねぎ ごぼう 干しいたけ だいこん	米 しらたま粉 さとう かたくり粉 ぐり さつまいも	671 Kcal 29 g 19 g
9 金	白ごはん	牛乳	大豆としらすの彩り野菜のカレーからめ 肉おでん ヤクルトデザート			だいず 牛乳 牛肉 しらすばし さつまあげ うずらたまご	にんじん こんにゃく 赤ピーマン えだまめ だいこん	米 油 かたくり粉 ごま さとう さといも デザート	726 Kcal 28 g 27 g
12 月			 成人の日 						Kcal g g 成人の日
13 火	白ごはん	牛乳	ギョーザ 野菜のピリ辛 ちゃんぽんめん			ギョーザ 牛乳 ぶた肉 あさり なるとまき いか えび	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい にんにく コーン しょうが ねぎ	米 ごま油 さとう 油 ラーメン	618 Kcal 26 g 16 g
14 水	白ごはん	牛乳	魚のねぎマヨ焼き ごま和え じゃがいもとわかめのみそ汁			ホキ 牛乳 みそ わかめ あつあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ にんにく キャベツ	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 ごま さとう じゃがいも	606 Kcal 26 g 22 g
15 木	白ごはん	牛乳	ひじきハンバーグ にんじんグラッセ 野菜スープ			とり肉 牛乳 牛肉 ひじき ベーコン	にんじん コーン パセリ セロリ しょうが たまねぎ はくさい	米 バター パン粉 オリーブ油 さとう かたくりこ	644 Kcal 26 g 25 g
16 金	パンズパン	牛乳	あつあつチキン コールスローサラダ みんなだいすきABCスープ みかん			とり肉 牛乳 ロースハム ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ きゅうり みかん コーン だいこん	パンズパン 油 こめこ さとう 卵なしマヨネーズ かたくりこ マカロニ	659 Kcal 25 g 37 g
19 月	三色丼	牛乳	れんこんごまネーズサラダ 柚子ふうみみそ汁 ヨーグルト			とり肉 みそ 牛乳 大豆ミート ヨーグルト たまご ぶた肉 ロースハム	にんじん しょうが だいこん えだまめ たまねぎ れんこん えのきたけ きゅうり コーン ゆず ねぎ	米 油 麦 卵なしマヨネーズ さとう ごま	727 Kcal 29 g 27 g
20 火	白ごはん	牛乳	きびなごカリカリフライ ゆかり和え すきやき風煮			牛肉 牛乳 やきどうふ きびなご	にんじん キャベツ ねぎ ゆかり粉 きゅうり しらたき ししいたけ はくさい たまねぎ	米 油 さとう	619 Kcal 25 g 24 g
21 水	コッペパン	牛乳	ハムカツ ごもくサラダ クリームシチュー			プレスハム 牛乳 とり肉 スキムミルク	にんじん コーン パセリ えだまめ きゅうり たまねぎ	コッペパン 卵なしマヨネーズ てんぷら粉 油 パン粉 米粉 バター マカロニ じゃがいも	600 Kcal 28 g 27 g 絵本献立
22 木	白ごはん	牛乳	さかなのからあげ きんぴらごぼう めった汁			さかな 牛乳 みそ ひじき ぶた肉	にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく	米 油 かたくり粉 ごま さとう さつまいも	669 Kcal 25 g 23 g
23 金	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 中華たまごスープ マーラーカオ			牛肉 牛乳 とり肉 たまご	にんじん にんにく たけのこ ピーマン しょうが キャベツ チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 油 かたくり粉 ごま油 ホットケーキミックス さとう 黒さとう	718 Kcal 28 g 25 g
26 月	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ごま酢あえ 沢煮わん			さば 牛乳 うすあげ みそ ぶた肉	にんじん しょうが だいこん こまつな ねぎ えのきたけ 糸みつば りょくとうちやし ごぼう	米 ごま さとう	605 Kcal 27 g 20 g 学校給食週刊(特別栽培米)
27 火	白ごはん	牛乳	鶏肉のピネグレットソース ブロッコリーサラダ フェイスン ミルメーク			とり肉 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ 赤ピーマン にんにく ブロッコリー	米 米粉 オリーブ油 かたくり粉 油 白いんげんまめ 卵なしマヨネーズ ミルメーク	724 Kcal 25 g 30 g 学校給食週刊(ジニアブラジール)
28 水	中島菜ごはん	牛乳	能登豚の美味だれ焼き あいませ とり野菜汁			ぶた肉 大豆 牛乳 もめんどうふ うすあげ とり肉 みそ	にんじん ねぎ りんご だいこん なかじまな にんにく えのきたけ しょうが はくさい ごぼう	米 ごま油 さとう ごま 油	595 Kcal 33 g 17 g 学校給食週刊(能登産鶏立)
29 木	麦ご飯	牛乳	給食のカレーライス フルーツミルクゼリー			牛肉 牛乳 チーズ	にんじん にんにく パイン缶 トマト しょうが もも缶 たまねぎ みかん缶	米 麦 油 ミルクゼリー バター じゃがいも カレールウ ごむぎこ	760 Kcal 22 g 25 g 学校給食週刊(給食のカレー)
30 金	白ごはん	牛乳	さけフライタルタルソース やさいの剣崎なんばピリ辛和え 白山ジオ豚汁			さけ 牛乳 たまご ぶた肉 みそ 堅とうふ	にんじん だいこん ごぼう キャベツ はくさい にんにく きなめりなめこ しょうが ねぎ	米 さつまいも 油 てんぷら粉 卵なしマヨネーズ パン粉 ごま油 さとう ごま	684 Kcal 28 g 23 g 学校給食週刊(白山市産生白)

※ 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。



1月26日(月)～30日(金)は、全国学校給食週間です。
この期間のおこめは、白山市で栽培された特別栽培米コシヒカリ「比咩の米」をいただきます！