



ことしのこ
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
たいちよう
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。

白山市立河内小学校

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、それそれぞれ次のような願いが込められています。

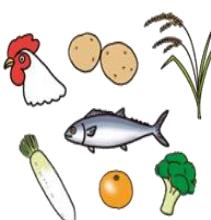


感謝の心でいただきましょう！



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る多くの人たちがいるおかげで食べることができます。食べ物や、食事にかかる人々に感謝していただきましょう。

1月24日～30日
全国学校給食週間



食べ物を大切にする

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しょう。



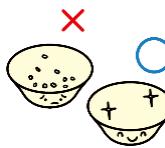
食事のマナーを守る

食事のマナーを守ってたべることは、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。



食事のあいさつをきちんととする

「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、残さずにいたしましょう。



あとかつづけをきちんととする

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とかつづける等、あとかつ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

白山市立河内小学校

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				
8	木	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 黒豆きんとん お雑煮	牛乳 ぐろまめ とり肉 きぬごしうふ	ぶり 牛乳 ぐろまめ とり肉 きぬごしうふ	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 くり 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	牛乳 牛肉 しらすぼし さつまあげ うずらたまご	だいす 牛乳 牛肉 しらすぼし 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			
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	牛乳 ふた肉 あさり なるとまき いか えび	ギョーザ 牛乳 ふた肉 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	牛乳 みそ わかめ あつあげ	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	牛乳 牛肉 ひじき ベーコン	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 みんないすきABCスープ みかん	牛乳 ロースハム ワインナー	とり肉 牛乳 ロースハム ワインナー	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり みかん コーン だいこん	パンズパン 油 ごめこ 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	牛乳 大豆ミート ヨーグルト たまご ふた肉 ロースハム	とり肉 牛乳 大豆ミート ヨーグルト たまご ふた肉 ロースハム	にんじん しょうが えだまめ れんこん きゅうり たまねぎ だいこん たまねぎ	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	牛乳 やきどうふ きびなご	牛乳 やきどうふ きびなご	にんじん キャベツ ねぎ きゅうり しらたき 生しいたけ 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	牛乳 プレスハム とり肉 スキムミルク 	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 てんぶら粉 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 めつた汁	牛乳 さかな みそ ふた肉	牛乳 さかな みそ ふた肉	にんじん はくさい 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	牛乳 とり肉 たまご	牛乳 とり肉 たまご	にんじん ににく ピーマン たまご 千切りいたけ	米 油 かたくり粉 ごま油 ホットケーキミックス さとう 黒ざとう	718 Kcal 28 g 25 g
26	月	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 ごま酢え 沢煮わん	牛乳 さば うすあげ みそ ぶた肉	牛乳 さば うすあげ みそ ぶた肉	にんじん しょうが こまつな ねぎ えのきたけ 糸みつば りくとうもやし こんにゃく ごぼう	米 ごま さとう	605 Kcal 27 g 20 g
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 フェイジョン ミルメーク	牛乳 ベーコン 	牛乳 ベーコン	にんじん ピーマン 赤ピーマン 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
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	牛乳 ぶた肉 大豆 もめんどうふ うすあげ とり肉 みそ	牛乳 ぶた肉 大豆 もめんどうふ うすあげ とり肉 みそ	にんじん ねぎ りんご なかじまな ににく えのきたけ しょうが ごぼう	米 ごま油 さとう ごま 油	595 Kcal 33 g 17 g
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	牛乳 牛乳 チーズ	牛乳 牛乳 チーズ	にんじん ににく トマト しょうが たまねぎ みかん缶	米 麦 油 ミルクゼリー バター じゅわいも カレールウ こむぎこ	760 Kcal 22 g 25 g
30	金	白ごはん	牛乳	さけフライタルタルソース やさいの刻崎なんばピリ辛和え 白山ジオ豚汁	牛乳 さけ たまご ぶた肉 みそ 堅とうふ	牛乳 さけ たまご ぶた肉 みそ 堅とうふ	にんじん だいこん キャベツ ににく きなめりなめこ しょうが ねぎ	米 さつまいも 油 てんぶら粉 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

※ 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！