

# 給食献立表

令和5年 1月

石川県立盲学校

 <p>3学期が始まりました。皆さんはどのような冬休みを過ごしましたか？ 今月は全国学校給食週間があります。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。</p> <p>*牛乳は毎日つきます。*都合により献立を変更することがあります。</p>		<p>12 (木)</p> <p>ご飯 おでん風 茎わかめの炒め物 みかん</p>	<p>13 (金)</p> <p>パン 肉団子の豆乳シチュー コーンサラダ デザート</p>				
<p>16 (月)</p> <p>ご飯 <b>正月献立</b> ぶりの照り焼き風 付)紅白なます りんごきんとん お雑煮風(白玉入り)</p>	<p>17 (火)</p> <p>ハヤシライス 小松菜チーズサラダ 乳酸菌飲料(いちご)</p> <p><b>リクエスト</b></p>	<p>18 (水)</p> <p>ちゃんぽんうどん 焼き餃子 付)春菊のごまあえ <b>金沢春菊</b> フルーツクリーム和え</p>	<p>19 (木)</p> <p>ご飯 肉野菜炒め ごぼうと切干大根のサラダ 高野豆腐の卵とじ</p>	<p>20 (金)</p> <p>ガーリックトースト ポトフ風 カリカリベーコンサラダ さつまいも蒸しパン</p>			
<p>23 (月)</p> <p>ご飯 さばの味噌煮 豚肉と野菜のキムチ炒め たぬき汁</p>	<p>24 (火) 25 (水) 26 (木) 27 (金)</p> <p><b>全国学校給食週間 1月24日～30日</b></p>			<p>24 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>色鮮やかな三色丼</li> <li>野菜の天ぷら</li> <li>豚肉と大根と油揚げの具たくさん豚汁</li> <li>杏仁豆腐</li> </ul> <p><b>中学生学校給食献立コンクール応募作品</b></p>	<p>25 (水)</p> <p>だいこんカレー <b>リクエスト</b> 白菜としらすのゆずサラダ バナナ</p>	<p>26 (木)</p> <p>ご飯 厚揚げのみそ炒め 白菜のサラダ めぎすの団子汁 <b>石川県</b></p>	<p>27 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>石川の恵みを感じとれ！肉汁あふれる能登豚ハンバーガー</li> <li>カルシウムたっぷりミニ豆腐グラタン</li> <li>雪積もる白和え</li> <li>あっさり大人な中華風スープ</li> <li>パンプキンパイ</li> </ul> <p><b>中学生学校給食献立コンクール応募作品</b></p>
<p>30 (月)</p> <p><b>全国学校給食週間</b></p> <p>ご飯 蓮蒸し <b>リクエスト</b> ツナと大豆のサラダ とり野菜汁</p> <p>石川県の地場産物・郷土料理</p>	<p>31 (火)</p> <p>ご飯 油淋鶏(ユリチー)付)ゆでブロッコリー 拌三絲(パンサス)わかめと卵のスープ</p>	<p><b>バランスのとれた食事をとりましょう</b></p> <p>寒い日が続きます。体の抵抗力が低下してかぜなどを引きやすくなるのを防ぐため、五大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)をバランスよくとりましょう。<b>朝・昼・夕の3食</b>を、なるべく<b>主食・主菜・副菜</b>を揃えると、バランスをとりやすくなります。<b>好き嫌いせずに食べましょう!</b></p>			 <p>副菜 主菜 主食 汁物</p>		

**心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう**

私たちが食べているものは、ほとんどが生き物です。私たちは命をいただいて生きています。また、毎日の食事ができるまでには、食べ物を育てる人、運ぶ人、売る人、献立を考える人、料理を作る人など、さまざまな人が関わっています。

食事の前後のあいさつ「**いただきます**」と「**ごちそうさま**」は、このような食べ物の命や、食事ができるまでにかかわった人たちへの感謝の気持ちを表している言葉です。



お米、魚、肉、野菜、きのこ、みんな生き物だよ

いただきます



食事ができるまでにたくさんの人たちががんばっているよ

ごちそうさまでした

**今月は全国学校給食週間があります**

「全国学校給食週間」では、学校給食の意義や役割について知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。

日本の学校給食の起源は、明治22年に貧しい子どもたちを対象に昼食を無償で提供したものでした。一方、現在の学校給食は栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地場産物や食文化、旬の食材、食事マナーなども学ぶことができます。

本校ではこの期間、生徒が作成した「中学生学校給食献立コンクール」応募作品や、地場産物や郷土料理を取り入れた献立を実施予定です。



最初の献立(明治22年)  
おにぎり、塩鮭、漬物