

# 給食献立表

令和6年 1月

石川県立盲学校

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食を、なるべく主食・主菜・副菜を揃えると、バランスをとりやすくなります。好き嫌いせずに食べましょう!</b>				1/9 (火)	10 (水)
				二色丼(鶏そぼろ・卵) 具だくさんみそ汁	冬野菜カレーライス ほうれん草のごまサラダ みかん
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	
ご飯 魚の西京焼き (ぶり) 付) ゆで野菜 さつまいもとりんごのレモン煮 すまし汁	茶飯 おでん風 茎わかめの炒め物	ちゃんぽんうどん 肉まん ヨーグルト	ご飯 松風焼 車麩のお浸し なめこ汁	パン ポテトミートグラタン 高野豆腐のコーンスープ	
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	
ご飯 さばの味噌煮 豚肉と野菜のキムチ炒め たぬき汁	油淋鶏丼 拌三絲 わかめと卵のスープ	<b>全国学校給食週間 1月24日～30日</b>			
ご飯(特別栽培米) 蓮蒸し チーズサラダ とり野菜汁	ご飯(特別栽培米) 厚揚げのみそ炒め いか団子汁	スパゲッティ・ミートソース りんごのサラダ 豆腐とわかめのスープ	ご飯(特別栽培米) 肉野菜炒め 切干大根のサラダ 高野豆腐入りにらたま汁	パン ボルシチ アーモンドサラダ ミルクゼリー(バナナ)	
29 (月)	30 (火)	31 (水)	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。		
<b>全国学校給食週間</b>		クリームスパゲッティ 白菜としらすのサラダ バナナ			
石川県の地場産物・郷土料理					

\*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。

## 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。心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。



## 全国学校給食週間について(1月24日～30日)

「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、石川県産の特別栽培米、地場産物や郷土料理を取り入れた献立を実施する予定です。(特別栽培米とは・・・化学肥料・化学農薬を使う量を半分以下に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて生産したお米のことです。)



最初の献立(明治22年)  
おにぎり、塩鮭、漬物