

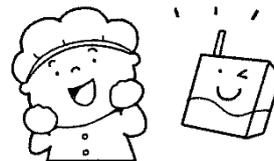


# 1月給食たより



2023.1月 輪島中学校

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。

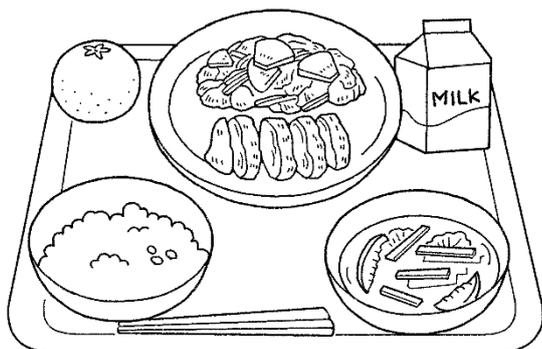


## 1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

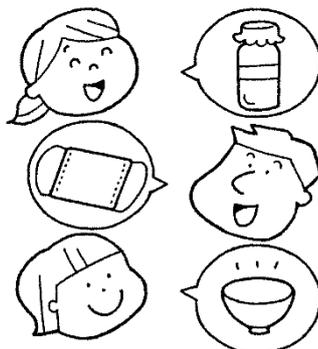
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

### 給食は生きた教材



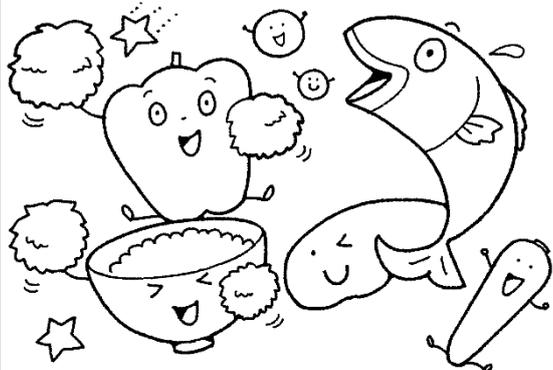
給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

### 家族で給食について 語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。

### 好ききらいをしないで



いろいろなものを  
食べましょう



スマホ・ゲーム・テレビは

### 時間厳守！

睡眠不足にならないように決めた時間は守りましょう。

### 家族みんなで かぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



# 予定献立表

輪島中学校

令和 5年 1月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	10	火	そばろごはん,牛乳 あっさりづけ, のっぺい汁	牛乳,鶏ひき肉, たまご,油揚げ とうふ,こんぶ	米,麦,油 さといも, こんにゃく	こまつな,にんじん, たまねぎ,キャベツ, だいこん,ねぎ,きゅうり	804	32.4	21.1	3.5
	11	水	「 <u>鏡開き給食</u> 」 ごはん,牛乳,具だくさん雑煮, 豚肉のしょうが炒め,ふりかけ,	牛乳,鶏肉, 豚肉,	米,もち こんにゃく, 油,	だいこん,にんじん,ねぎ はくさい,たまねぎ, キャベツ,ピーマン, もやし,しょうが	801	29.2	20.0	3.3
	12	木	ミルクロール,牛乳, やきそば,フルーツヨーグルト,	牛乳,豚肉, ヨーグルト, なると	パン,中華めん, 油,	たまねぎ,にんじん, キャベツ,ピーマン, しなちく,もも,パイン, みかん,バナナ	791	30.3	24.8	3.0
	13	金	カレーライス,牛乳, マカロニサラダ,	牛乳,豚肉, ハム,	米,麦,マカロニ じゃがいも,油	たまねぎ,にんじん, きゅうり,にんにく, とうもろこし	878	27.5	25.3	3.5
	16	月	チャーハン,牛乳,ワントンスープ, コールスローサラダ,	牛乳,豚肉, たまご, ハム,	米,麦,バター 砂糖,油, ワントン	ほうれんそう,コーン, にんじん,たまねぎ, えのきだけ,キャベツ, きゅうり	791	27.2	22.6	4.0
	17	火	ごはん,牛乳,おでん わかめの酢の物,みかん	牛乳,ちくわ うずらのたまご, さつま揚げ, 厚揚げ	米,こんにゃく, 砂糖,さといも	きゅうり,キャベツ, にんじん,たけのこ, だいこん,みかん	712	24.6	16.2	2.6
	18	水	ごはん,牛乳,八宝菜 バンバンジーサラダ,	牛乳,いか 鶏ささみ, うずらのたまご	米,ごま かたくり粉, 油,砂糖,	にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし, きゅうり,はくさい,	764	35.6	19.5	3.0
	19	木	ココアパン,牛乳, 白菜のクリーム煮, ブロッコリーサラダ	牛乳, ベーコン	パン,ココア, 粉糖,油 じゃがいも,	たまねぎ,にんじん, コーン,ブロッコリー グリーンピース,キャベツ, はくさい,きゅうり	742	22.6	30.5	4.0
	20	金	ごはん,牛乳,ちくわの磯辺揚げ, 切干大根のピリ辛炒め,なめこ汁	牛乳,ちくわ, 豚肉,とうふ, みそ,青のり	米,天ぷら粉 じゃがいも, 油,砂糖,ごま	にんじん,こまつな, 切干大根,なめこ, ほうれんそう	757	26.8	21.4	3.7
	23	月	ごはん,牛乳,すきやき風煮, きゅうりの酢の物	牛乳,とうふ, わかめ, かまぼこ,	米,砂糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん,たまねぎ, ねぎ,えのきだけ, きゅうり,キャベツ,	721	27.5	14.5	2.9
	24	火	「 <u>中華料理給食</u> 」 ごはん,牛乳,マーボー豆腐, はるさめサラダ	牛乳,鶏ひき肉 牛ひき肉,ハム とうふ,赤みそ	米,ごま油, かたくり粉,油, はるさめ,砂糖	にんにく,しょうが,にら ねぎ,にんじん,たまねぎ, たけのこ,しいたけ, きゅうり,キャベツ	852	39.1	22.3	2.1
	25	水	「 <u>福井県給食</u> 」 ソースカツどん,牛乳, わかめスープ,ヨーグルト	牛乳,豚肉, わかめ,とうふ, ベーコン, ヨーグルト	米,麦,油, パン粉,小麦粉 砂糖,	えのきだけ,キャベツ	817	30.6	22.7	3.3
	26	木	「 <u>愛知県給食</u> 」 ミルク食パン,牛乳,ツナサラダ, みそにこみうどん,	牛乳,鶏肉, ちくわ,赤みそ シーチキン	ミルク食パン, うどん,	にんじん,しいたけ, ほうれんそう,ねぎ, ブロッコリー,キャベツ,	710	30.5	20.1	4.2
	27	金	「 <u>石川県給食</u> 」 オムライス,一食ケチャップ,牛乳, コーンチャウダー 石川県産ルビーロマンゼリー	牛乳,鶏肉, たまご, ベーコン,	米,麦 バター,油, じゃがいも	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム, グリーンピース,	778	24.6	17.9	3.6
	30	月	「 <u>北海道給食</u> 」 ごはん,牛乳,鶏肉のザンギ コーンサラダ,いか団子スープ	牛乳,鶏肉, とうふ,ハム いか,たまご	米,こんにゃく 油,砂糖,米粉	しょうが,にんにく, ねぎ,とうもろこし, キャベツ,ブロッコリー, しいたけ,ほうれんそう	825	37.4	22.3	3.5
	31	火	ごはん,牛乳,肉じゃが, ゆかり和え,	牛乳,豚肉,	米,じゃがいも 油,砂糖 こんにゃく	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,キャベツ きゅうり,だいこん,	717	23.3	13.7	1.4

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。  
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。