1月　予定献立表

R2．1．8
勝山市立　野向小学校

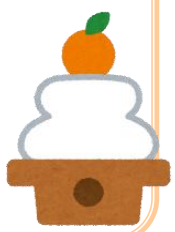
『はやね　はやおき　あさごはん』で元気な　野向っこ

※　材料の関係により、献立の変更をする場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳（200ｍｌ）がつきます。	赤 おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質	赤 無機質（ｶﾙｼｳﾑなど）	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン・無機質【食物せんいなど】	黄 おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる食品 炭水化物	黄 脂質	栄養価
8	水	始業式						
9	木	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のからあげ ごま酢あえ	とうふ　みそ とりにく はんぺん	牛乳	まいたけ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし　にんじん	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごま	ｴﾈﾙｷﾞｰ 666 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g ｶﾙｼｳﾑ 288 mg
10	金	ごはん すき焼き風煮 おひたし きなこもち 【鏡開きにちなんだ献立】	とうふ　ふ ぎゅうにく　ぶたにく かまぼこ　かつおぶし きなこ	牛乳	えのきだけ　はくさい　ねぎ　（こんにゃく） きりぼしだいこん　ほうれんそう　にんじん	ごはん じゃがいも　さとう もち	あぶら	ｴﾈﾙｷﾞｰ 740 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 1.7 g ｶﾙｼｳﾑ 344 mg
13	月	成人の日						
14	火	みそラーメン 串フライ かぶのさっぱりづけ	ぶたにく　みそ	牛乳	キャベツ　にんじん　ねぎ　もやし たまねぎ　しょうが　にんにく かぶ　きゅうり　みかん	ちゅうかめん パンこ　こむぎこ さとう	あぶら	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.1 g ｶﾙｼｳﾑ 313 mg
15	水	ごはん 肉じゃが しゅうまい おはづけ	ぎゅうにく　ぶたにく	牛乳	たまねぎ　にんじん　いんげん　（こんにゃく） にんにく キャベツ　はくさい　きゅうり　しょうが	ごはん じゃがいも　さとう こむぎこ		ｴﾈﾙｷﾞｰ 728 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.6 g ｶﾙｼｳﾑ 303 mg
16	木	ごはん 五目スープ 魚のカップ焼き 春雨サラダ	ぶたにく 魚 ハム	牛乳	しいたけ　にんじん　もやし　ねぎ たまねぎ　パセリ キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ごはん はるさめ　さとう	ごまあぶら ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.4 g ｶﾙｼｳﾑ 264 mg
17	金	ハヤシライス 大根サラダ ゼリー	ぎゅうにく　ぶたにく ハム	牛乳	たまねぎ　しめじ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　しょうが だいこん　きゅうり　にんじん ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	ごはん　むぎ ゼリー	バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 722 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.5 g ｶﾙｼｳﾑ 273 mg

お正月は、たのしく　すごせましたか？

鏡開きとは、お正月にお供えした鏡もちを、松の内が明けた１月１１日に、みんなで食べて健康をお祈りする行事です。
「切る・割る」という言葉は、縁起が悪いとされているため、「開く」という言葉を使うのです。

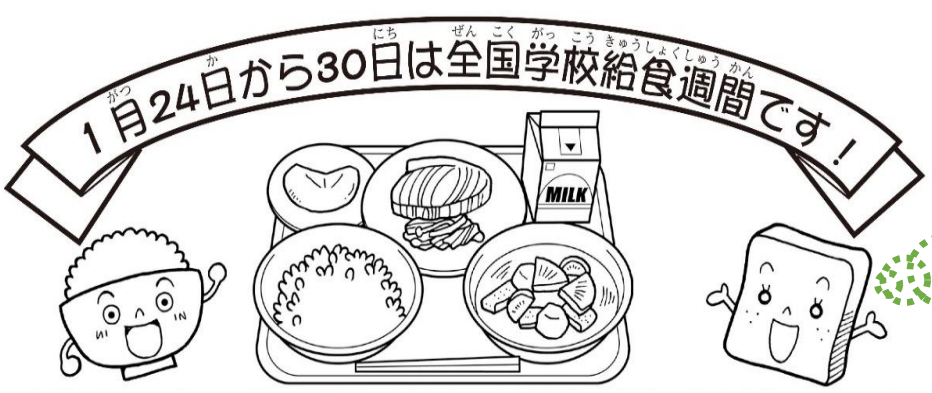


食事のあいさつをしよう

いただきます！

地産地消

給食の食材は、できるだけ地産地消を取り入れたり、安全安心の面から産地の確認などを行っています。
また、アレルギー物質や食品添加物の確認、価格（予算に応じて）も含め、安心して食べられるよう努めています。



１月２４日の給食記念日にちなんで、昔の給食で　よく食べられたカレーシチューやちくわ天が出ます！「食べられる」ことに感謝しましょう。

1月　予定献立表

R2．1．8
勝山市立　野向小学校

『はやね　はやおき　あさごはん』で元気な　野向っこ

※　材料の関係により、献立の変更をする場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳（200ml）がつきます。	赤 おもに体をつくるもとになる食品 たんぱく質	赤 無機質（カルシウムなど）	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品 ビタミン・無機質【食物せんいなど】	黄 おもにエネルギーのもとになる食品 炭水化物	黄 脂質	栄養価
20	月	おにぎらず（ソースチキンカツ） すまし汁 きんぴらごぼう	とりにく うすあげ	のり 牛乳	だいこん こまつな ねぎ ひらたけ にんじん ごぼう いんげん	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.1 g カルシウム 300 mg
21	火	コッペパン カレーシチュー ちくわ天 キャベツ 【給食記念日にちなんだ献立】	ぶたにく ちくわ	あおのり 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.8 g カルシウム 306 mg
22	水	ごはん 小煮しめ のり酢あえ かみかみ大豆	あつあげ ちくわ ツナ（魚） だいず きなこ	のり 牛乳	だいこん にんじん（こんにゃく） ほうれんそう キャベツ	ごはん さといも さとう	ごまあぶら	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 357 mg
23	木	ごはん 中華風コーンスープ 酢豚 いよかん	たまご とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん とうもろこし ねぎ たけのこ グリンピース たまねぎ しいたけ いよかん	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.0 g カルシウム 278 mg
24	金	茶飯 打ち豆汁 カレイのからあげ 煮びたし 【天神講にちなんだ献立】	打ち豆（だいず） とうふ カレイ（魚） みそ うすあげ	牛乳	しいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	ごはん でんぷん	あぶら	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g カルシウム 336 mg
27	月	ごはん 切り干し大根の旨煮 お好み焼き みかん	あつあげ ちくわ	牛乳	きりぼしだいこん にんじん いんげん ねぎ キャベツ みかん	ごはん じゃがいも こむぎこ		エネルギー 682 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g カルシウム 350 mg
28	火	スキー教室						
29	水	ココア揚げパン コンソメスープ ドレッシングサラダ バナナ	ベーコン ちくわ	牛乳	はくさい たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	パン さとう じゃがいも	あぶら ココア	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g カルシウム 298 mg
30	木	ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 人参とコーンの和え物	とうふ さば（魚） みそ うすあげ	牛乳	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しょうが とうもろこし	ごはん さといも でんぷん さとう	ごまあぶら	エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g カルシウム 288 mg
31	金	ケチャップライス 卵スープ ポテトサラダ	とりにく たまご ハム	牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ もやし ねぎ きゅうり	ごはん マカロニ じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.0 g カルシウム 261 mg

今月の給食目標

感謝の気持ちを持って　食事をしよう

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。