



1月

予定献立表



R2. 1. 8
勝山市立 村岡小学校

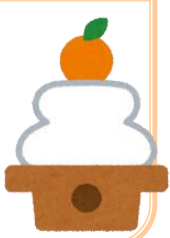
『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立の変更をすることがあります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			たんぱく質	無機質(加ゆみなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質		
8	水	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	I栄養 - 666 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g 加ゆみ 288 mg	
9	木	おにぎらず(リースカツ) 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	I栄養 - 621 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.1 g 加ゆみ 300 mg	
10	金	ごはん すき焼き風煮 おひたし きなこもち <small>かがみびら 鏡開きにちなんだ献立</small>	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	I栄養 - 740 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 1.7 g 加ゆみ 344 mg	
13	月	せいじん ひ 成人の日							
14	火	カレーうどん しゅうまい 青菜のごまあえ ココロおさつ <small>ねんせい 3班が考えた献立</small>	とりにく うすあげ ぶたにく かまぼこ かつおぶし	牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう きりぼしだいこん	うどん じゃがいも こむぎこ さつまいも さとう	あぶら ごま バター	I栄養 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 加ゆみ mg	
15	水	ごはん 肉じゃが 豆腐ハンバーグ おはづけ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	牛乳	たまねぎ にんじん いんげん (こんにゃく) 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		I栄養 - 728 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.6 g 加ゆみ 303 mg	
16	木	ごはん ごちく 五目スープ 魚のキャップ焼き はるさめ 春雨サラダ	ぶたにく さかな 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 ごまあぶら マネズ はるさめ さとう		I栄養 - 653 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.4 g 加ゆみ 264 mg	
17	金	ハヤシライス だいこん 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 グリルパスタ しょうが だいこん きゅうり にんじん パナップ	ごはん むぎ ゼリー	バター ドレッシング	I栄養 - 722 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.5 g 加ゆみ 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



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。

給食の食材は、できるだけ地産地消を取り入れたりと、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

予定献立表



R2. 1. 8
勝山市立 村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立の変更をすることがあります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにI補*-のもとになる食品		
			たんぱく質	無機質(加ゆみなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質		
20	げつ月	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 ぎゅうにゅう牛乳	だいこん にんじん (こんにやく) 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	I補*- 609 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g 加ゆみ 357 mg	
21	か火	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 ぎゅうにゅう牛乳	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	I補*- 595 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.8 g 加ゆみ 306 mg	
22	すい水	豆ごはん のっぺい汁 鶏肉のてりやき ひじきサラダ・みかん 【6年生1班が考えた献立】	だいず あつあげ とりにく ハム	わかめ ひじき ぎゅうにゅう牛乳	だいこん にんじん ねぎ (こんにやく) にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	ごはん むぎ さといも でんぷん	ドレッシング	I補*- kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 加ゆみ mg	
23	もく木	ごはん 中華風コーンスープ 酢豚 バナナ	たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう牛乳	にんじん とうもろこし ねぎ たけのこ グリル-ス たまねぎ しいたけ バナナ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	I補*- 607 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.0 g 加ゆみ 278 mg	
24	きん金	ちゆめし 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 かい(魚) みそ うすあげ	ぎゅうにゅう牛乳	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	I補*- 555 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g 加ゆみ 336 mg	
27	げつ月	ごはん チゲスープ 春巻き ナムル	ぶたにく とうふ ハム	わかめ ぎゅうにゅう牛乳	はくさい こまつな にんじん なら しいたけ にんにく もやし きゅうり	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	I補*- 558 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.2 g 加ゆみ 296 mg	
28	か火	ロールパン コーンポタージュ グラタン・ツナサラダ スイートポテト 【6年生8班が考えた献立】	ベーコン とりにく ツナ(魚)	なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう牛乳	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし いんげん キャベツ きゅうり	パン マカロニ パンこ さつまいも さとう	バター マネース	I補*- kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 加ゆみ mg	
29	すい水	ごはん 切り干し大根の旨煮 お好み焼き いよかん	あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう牛乳	きりほしだいこん にんじん いんげん ねぎ キャベツ いよかん	ごはん じゃがいも こむぎこ		I補*- 682 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.6 g 加ゆみ 350 mg	
30	もく木	ゆかりごはん たまねぎのみそ汁 コロケ 塩もみ	うすあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう牛乳	あかじそ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	I補*- 589 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.3 g 加ゆみ 322 mg	
31	きん金	ケチャップライス たまご 卵スープ ポテトサラダ	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう牛乳	たまねぎ にんじん グリル-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 マネース	I補*- 584 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.0 g 加ゆみ 261 mg	

今月の給食目標

かんしゃ きも も しょくじ
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。