

1月のこんだて

《今月の目標》感謝して食べよう。

富山県立しらとり支援学校

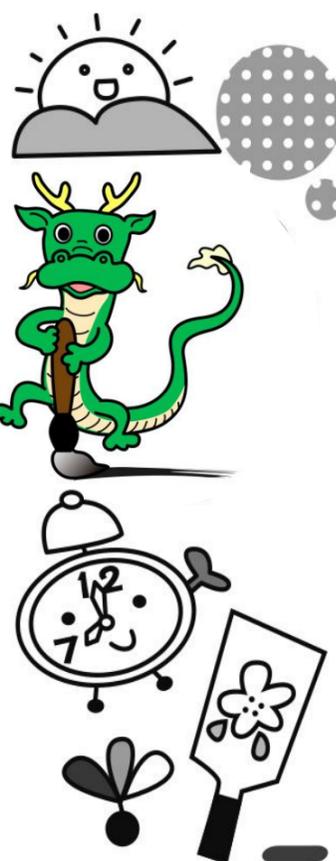
令和6年1月

月	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日
<p>○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。</p> <p>下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。</p>	<p>ご飯 牛乳 すき焼き 卵焼き なます みかん</p> <p>エネルギー 818 kcal たんぱく質 35.5 g カルシウム 453 mg</p>	<p>食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ ポテトスープ</p> <p>エネルギー 863 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 348 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め 揚げギョウザ 磯和え</p> <p>エネルギー 858 kcal たんぱく質 33.8 g カルシウム 485 mg</p>	<p>ごはん 牛乳 サバのマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁 りんご</p> <p>エネルギー 829 kcal たんぱく質 32.0 g カルシウム 364 mg</p>
	15日	16日	17日	18日
<p>食パン ブルーベリージャム 牛乳 フライドチキン グリーンサラダ 豆と麦のスープ</p> <p>エネルギー 778 kcal たんぱく質 35.6 g カルシウム 343 mg</p>	<p>ご飯 ふりかけ 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁</p> <p>エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 360 mg</p>	<p>カレーライス 牛乳 大根サラダ ヨーグルト和え</p> <p>エネルギー 811 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 417 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁 りんご</p> <p>エネルギー 790 kcal たんぱく質 23.8 g カルシウム 340 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 白菜鍋 焼きししゃも れんこんの金平</p> <p>エネルギー 718 kcal たんぱく質 37.0 g カルシウム 569 mg</p>
22日	23日	24日	25日	26日
<p>バターロール 牛乳 味噌ラーメン コロッケ コーン和え</p> <p>エネルギー 665 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 463 mg</p>	<p>菜飯 牛乳 ふくらぎの照り焼き 五目豆 味噌汁 いちごクレープ</p> <p>エネルギー 847 kcal たんぱく質 37.5 g カルシウム 353 mg</p>	<p>食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 お米のクリームシチュー</p> <p>エネルギー 873 kcal たんぱく質 39.5 g カルシウム 728 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 マーボー豆腐 シュウマイ ナムル みかん</p> <p>エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.0 g カルシウム 400 mg</p>	<p>ご飯 牛乳 ほたてのカレー揚げ はりはり和え 豚汁 バナナ</p> <p>エネルギー 873 kcal たんぱく質 37.3 g カルシウム 473 mg</p>
29日	30日	31日	<p>ぜん こく がっ こうきゅうしよく しゅうかん 全国学校給食週間が はじまります！</p> <p>富山県立しらとり支援学校のテーマは 「すきなこんだて なあ～に」</p> <p>「うどん」or「ラーメン」、「ハンバーグ」or「いわしの生姜煮」、「クレープ」or「ゼリー」から食べたい方に投票し、得票数が多かった方をリクエスト献立として実施します。</p>	
<p>米粉昆布パン 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き ビーンズサラダ ポトフ</p> <p>エネルギー 802 kcal たんぱく質 39.0 g カルシウム 369 mg</p>	<p>ご飯 納豆 牛乳 おでん ごま味噌和え りんご</p> <p>エネルギー 698 kcal たんぱく質 27.0 g カルシウム 479 mg</p>	<p>ごはん 牛乳 魚の磯辺揚げ 野菜ソテー さつま汁</p> <p>エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.9 g カルシウム 375 mg</p>		



1月給食だより

富山県立しらとり支援学校



あけましておめでとうございます。



みなさん、冬休みはいかがでしたか。早いもので今年度もあと数か月となりました。今の学年で給食を食べる日もわずかです。残りの1日1日を大切に過ごしていきたいですね。

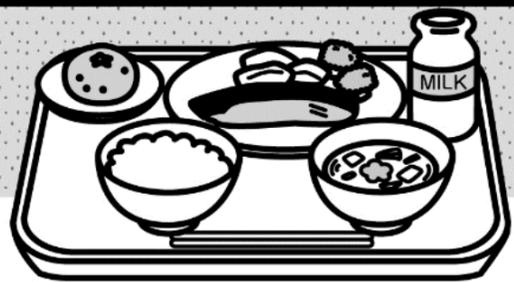
ところで、休み明けに朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？冬休み中について夜更かしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、早起きして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう。

あさ
朝ごはんを
た
食べよう！



がつ か
1月24日
~30日
にち

ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん 全国学校給食週間

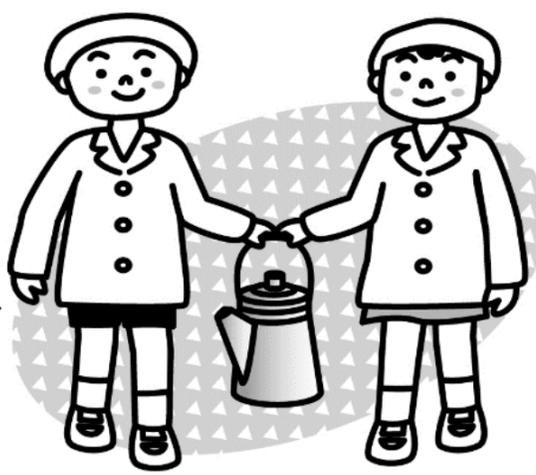


がっ こう きゅう しょく れき し 学校給食の歴史



明治22（1889）年に山形県にある私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、全国へ広がりますが、戦争による食料不足のため、中止せざるを得なくなりました。

戦争が終わり、昭和22（1947）年に学校給食が再開されます。子供たちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が提供されました。



※昭和21年12月11日、文部、厚生、農林三省次官通達「学校給食実施の普及奨励について」が発せられ、戦後の学校給食の方針が定まりました。同年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験給食が実施され、この日を記念日としましたが、通常は冬休みのため、1か月後の1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」になりました。

しらとり支援学校では1月22日から1月26日の1週間を「学校給食週間」とし、特別献立や給食に関する活動を行います。