

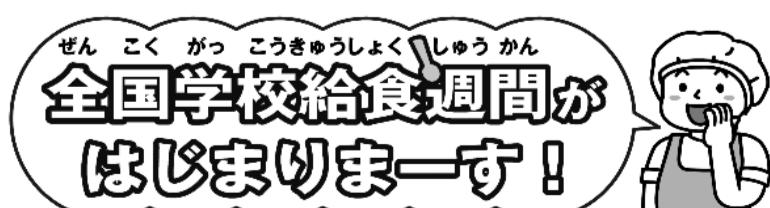
1月のこんだて

《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8年1月

月	火	水	木	金
			8日	9日
○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。 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。			カレーライス 牛乳 ヨーグルト和え	ご飯 牛乳 ささみカツ 野菜炒め 味噌汁
			エネルギー 808 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 396 mg	エネルギー 676 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 343 mg
12日	13日	14日	15日	16日
成人の日	ご飯 牛乳 アジフライ 五目豆 さつま汁 りんご	食パン いちごジャム 牛乳 肉団子のケチャップがらめ グリーンサラダ ポテトスープ	ご飯 牛乳 ブルコギ 添え野菜 味噌汁	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め 卵焼き おひたし
	エネルギー 866 kcal たんぱく質 34.7 g カルシウム 420 mg	エネルギー 740 kcal たんぱく質 28.2 g カルシウム 371 mg	エネルギー 758 kcal たんぱく質 23.8 g カルシウム 331 mg	エネルギー 784 kcal たんぱく質 34.2 g カルシウム 499 mg
19日	20日	21日	22日	23日
黒糖パン 牛乳 味噌ラーメン コロッケ 大根サラダ	ご飯 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁 みかん	食パン りんごジャム 牛乳 ハンバーグ 温野菜 豆と麦のスープ	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き はりはり和え 味噌汁 バナナ	ごはん 味付けのり 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 ごま和え
エネルギー 764 kcal たんぱく質 28.5 g カルシウム 420 mg	エネルギー 731 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 332 mg	エネルギー 764 kcal たんぱく質 33.6 g カルシウム 585 mg	エネルギー 847 kcal たんぱく質 36.3 g カルシウム 390 mg	エネルギー 824 kcal たんぱく質 41.7 g カルシウム 681 mg
26日	27日	28日	29日	30日
バターロール 牛乳 焼きそば 豆とひじきのサラダ りんご	ご飯 牛乳 フライドチキン ポテトサラダ 卵スープ	ご飯 牛乳 おでん 納豆和え プリン	菜飯 牛乳 ふくらぎの甘酢かけ アーモンド和え 味噌汁	ごはん 牛乳 マーぼー豆腐 シュウマイ ナムル バナナ
エネルギー 736 kcal たんぱく質 33.4 g カルシウム 345 mg	エネルギー 762 kcal たんぱく質 33.3 g カルシウム 277 mg	エネルギー 643 kcal たんぱく質 19.7 g カルシウム 343 mg	エネルギー 707 kcal たんぱく質 29.5 g カルシウム 312 mg	エネルギー 803 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 388 mg



「焼きそば」or「スペゲティミートソース」、「フライドチキン」or「魚の照り焼き」、「プリン」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。

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 午

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!

お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないかでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1月24日～30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。

