










1月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
24日～30日は ～全国学校給食週間～ 日本の学校給食は明治時代に山形県の鶴岡市で、昼食を持参できない子どもたちのためにおにぎりや塩鮭、漬物などの昼食を提供したのが始まりとされています。全国学校給食週間では、学校給食の歴史を学びます。また、特別献立などを通じて、給食への理解や関心を高める取組が行われます。		都合により、献立 や食材の一部を 変更する場合があります。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など	7  だいだいのムース れんこん バーグ なます風 サラダ ごはん 白玉雑煮	8 銀だらの照り焼き 辛子マヨネーズ あえ ごはん 吹雪汁
11 《成人の日》 	12 鶏肉の香り焼き バンサンスー ごはん 冬野菜のかんずり マーボー豆腐	13 生揚げのすみぬり 城之古菜のさっぱりあえ ごはん コシヒカリ ごはん バイトウの あったか豚汁	14  みかん 大根と豚肉のこってり煮 鮭の西京焼き ごはん 白菜の みそ汁	15 えびフライ ごまひたし ごはん 五目ごはん キャベツの肉団子汁
18  ヨーグルト 豚肉の磯ごま風味揚げ かぶの梅肉あえ ごはん 豆乳なべ	19 もりもりミートカップ 花野菜サラダ ごはん 米粉コッペパン ほたてとチンゲン菜のミルクスープ	20 鯖の甘辛焼き ぜんまい入りスタミナナムル ごはん コシヒカリ ごはん さむいげんふう 参鶏湯風ぽかぽかスープ	21  りんご わかめサラダ ごはん ドライカレー (ごはん)	22 ぶりの塩麹焼き しらたきのツルツル炒め ごはん 里芋の みそ汁
25  フルーツゼリー ちきん貯筋サラダ 味玉 五目ラーメン スープ 中華めん	26 鉄人サラダ 鶏肉とレバーのケチャップがらめ ごはん あっさり あさりスープ	27 骨太つくね 切干大根の ごまツナあえ ごはん 高野豆腐の かき玉汁	28  さつまいもプリン 白身魚のピリ辛ソース れんこん シャキシャキサラダ ごはん きのこのみそ けんちん汁	29  ぽんかん 鶏肉のカレー 照り焼き 城之古菜の マヨこんサラダ ごはん 芋煮汁
765 kcal・35.9g・3.8g	766 kcal・32.6g・2.8g	776 kcal・36.5g・2.9g	831 kcal・33.4g・2.5g	856 kcal・33.4g・2.1g

全国学校給食週間 ～成長期に大切な栄養素を学ぼう～

たんぱく質

鉄

カルシウム

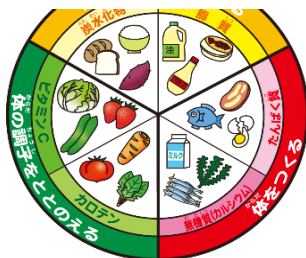
ビタミン

炭水化物

強や力のもとになる

手洗いきちんとできていますか？

今年の給食週間は、成長期に大切な栄養素をテーマにした献立です。1日ごとにテーマを決め、多く含まれる食品や働きについて紹介します。給食を通じて栄養について学びましょう。



寒くなってきて水が冷たくなってくると、手洗いがおろそかになりがちです。手洗いは感染症の予防に効果があるので、しっかり行うようにしましょう。

