

# 1月のこんだて

こんげつ もくひょう かんしゃ た  
《今月の目標》 感謝して食べよう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
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。 カルシウム エネルギー ↓ たんぱく質 Kcal    g    mg				○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。 	<b>8</b> 食パン いちごジャム 鶏肉のカレー揚げ ひよこまめとリンゴのサラダ もずくスープ 牛乳 688    32.6    330
<b>11</b> 成人の日 	<b>12</b> ナン キーマカレー ヨーグルトサラダ 牛乳 666    30.1    323	<b>13</b> ご飯 すき焼き 信田煮 塩もみ野菜 牛乳 724    32.0    413	<b>14</b> 赤飯 鮭のタルタル焼き コーン和え かす汁 牛乳 737    33.6    406	<b>15</b> 菜飯 鶏肉の黄金焼き 三色ひたし みそ汁 バナナ 牛乳 742    32.9    411	
<b>18</b> 食パン りんごジャム ウィンナー ツナサラダ 冬野菜シチュー みかん 牛乳 869    33.5    383	<b>19</b> ご飯 炊き合わせ 卵焼き おひたし ふりかけ 牛乳 680    34.1    382	<b>20</b> バターロール カレーうどん かまこ爪フライ 茹でブロッコリー ミニトマト 牛乳 712    28.5    326	<b>21</b> ご飯 いかの煮物 ごま和え ヨーグルト 牛乳 710    29.3    454	<b>22</b> ご飯 いわしの梅煮 切干大根サラダ 炒りどり 牛乳 770    35.4    522	
<b>25</b> 米粉食パン ひじきサラダ ポトフ ケーキ 牛乳	<b>26</b> ご飯 ぶり竜田揚げ おひたし みそ汁 牛乳	<b>27</b> 親子丼 ゆかり和え ミニパイ 牛乳	<b>28</b> ご飯 白エビのかき揚げ 小松菜サラダ すまし汁 牛乳	<b>29</b> ハヤシライス 海藻サラダ いよかん 牛乳	
全国学校給食週間特別メニュー					
762    26.3    371	753    30.5    370	706    28.2    329	639    36.1    890	770    24.7    397	

## 1月24日～1月30日は 全国学校給食週間

富山県立しらとり支援学校のテーマ 『コロナに打ち勝とう! ～免疫力アップ～』

# 1月給食たより

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



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人一人が感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心掛けるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

### 食べ過ぎを防ぐコツ

<p>よくかんで 味わって食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>主食とおかずを バランスよく食べる</p>	<p>調味料を使い過ぎ ない</p>	<p>腹八分目を 心がける</p> <p>食べ過ぎない</p>
---------------------------------------	------------------------------	------------------------	-------------------------------------

## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>