

1月 献立表

月	火	水	木	金
1月の給食目標「感謝して食べよう」				
Q. どうして食事の時にあいさつをするの？				
A. 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかかわった多くの人への感謝の気持ちが込められています。				
「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを毎日していますか？				
*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。				
小：1献食-たんぱく質/塩分 中：1献食-たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など				
1月の地場産物は...				
キャベツ 大豆 ごはん				
小1年～4年 1個 小5年～中学 2個 職員 2個				
13	14	15	16	17
成人の日	のり酢あえ 車麩の揚げ煮 彩りごはん 豚汁	こんにゃくサラダ 赤魚のみそマヨ焼き ごはん きのこ汁	なめたけあえ 鶏肉のレモン風味 ごはん じゃがいものみそ汁	たくあんあえ 鮭の松風焼き ごはん 煮しめ
589/21.1/2.6 766/27.2/3.1	608/27.4/2.6 767/32.1/2.8	645/25.2/2.1 806/29.7/2.5 ヘルシオDAY	610/29.4/2.1 764/34.7/2.5 ぼくもぐランチ	
20日～24日は給食週間です！！ 今年のテーマ ◆◆ 食べて学ぼう！日本の万博 ◆◆				
20	21	22	23	24
ブルガリアヨーグルト 揚げたこ焼き ばら寿司 肉吸い	サーターアングギー ジュシー もずくスープ	そばろなっとう いわしのパイタ焼き ごはん 茨城の恵み たっぴり汁	れんこんのごま酢あえ 厚揚げの田楽みそがらめ ごはん かしわのひきすり	万博ボンチ お好みサラダ SDGsカレー
628/26.8/2.5 771/30.4/3.2 大阪 EXP070	599/19.6/2.0 710/28.1/2.4 沖縄海洋博	663/30.7/2.3 825/36.5/2.8 つくば科学万博	652/26.5/2.3 816/31.3/2.8 愛・地球博	732/18.3/2.1 913/21.6/2.4 大阪・関西万博
27	28	29	30	31
切り干しサラダ 干草焼き わかめごはん 豚じゃが南蛮煮	おかかマヨあえ ししゃもの磯辺揚げ ごはん さつま汁	ひじきのマリネ 鶏のはちみつ照り焼き アップルチップパン 豆乳クラムチャウダー	アーモンドあえ 白身魚の薬味ソース ごはん さといものみそ汁	お米のタルト 切り干し わかめスープ
630/27.2/2.9 791/32.4/3.4	662/27.3/2.1 814/30.7/2.4 食育5か条の日献立	659/29.7/2.9 810/36.0/3.6	639/26.7/2.3 800/32.1/2.7	712/25.7/2.3 862/29.9/2.7 鯖石小欠食

20日~24日は給食週間です!! 今年のテーマ ◇◇ 食べて学ぼう! 日本の万博 ◇◇