1月こんだて表

令和６年１月号
日野町教育委員会
小学校・幼稚園

日 曜日	スプーン	献立名	体をつくるたべもの	ねつや力になるたべもの	体のちょうしをととのえるたべもの
１０ 水		**ごはん・ぎゅうにゅう** **さわらのてりやき** **こうはくなます** **そうに**	ぎゅうにゅう さわら とりにく	こめ さとう・でんぷん ごま・さとう もち（園なし）・さといも	だいこん・にんじん こまつな・たまねぎ・しいたけ **お正月料理**
１１ 木		**おうみうどん・ぎゅうにゅう** **うどんじる** **おからドーナッツ** **ブロッコリーのおかかあえ**	ぎゅうにゅう とりにく・かまぼこ・あぶらあげ おから・たまご・ぎゅうにゅう はなかつお	うどん ホットケーキミックス・あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・ねぎ ブロッコリー
１２ 金		**キャロットピラフ** **ぎゅうにゅう** **やきハンバーグ** **ポトフ**	とりにく ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	こめ じゃがいも・オリーブあぶら	にんじん・とうもろこし・あかピーマン にんじん・たまねぎ・キャベツ
１５ 月		**ごはん・ぎゅうにゅう** **ぶたにくのあまずあん** **はるさめのあえもの** **はくさいのみそしる**	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ・とうふ	こめ でんぷん・あぶら・さとう はるさめ・ドレッシング	きゅうり・にんじん だいこん・はくさい・たまねぎ・ねぎ
１６ 火		**しょくパン・ぎゅうにゅう** **サケのタルタルやき** **イタリアンサラダ** **ミネストローネ**	ぎゅうにゅう サケ ベーコン	パン タルタルソース ドレッシング じゃがいも・オリーブあぶら	キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし にんじん・たまねぎ・にんにく・トマト
１７ 水		**しおごはん・ぎゅうにゅう** **セルフおむすび** (のり・うめぼし・てづくりひのなふりかけ) **ぶたじる**	ぎゅうにゅう のり・はなかつお・こんぶ ぶたにく・とうふ	こめ ごま・さとう	**ひのなちゃんの日** **おむすびの日** うめぼし・ひのな はくさい・こんにゃく・にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ
１８ 木		**むぎごはん・ぎゅうにゅう** **ホイコーロー** **ワカメスープ**	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・ワカメ・かまぼこ	こめ・おおむぎ さとう・あぶら・でんぷん	ねぎ・キャベツ・ピーマン・にんじん・しょうが・にんにく もやし・たまねぎ
１９ 金		**ごはん・ぎゅうにゅう** **とりのからあげレモンあじ** **もやしのちゅうかあえ** **ちゅうかコーンスープ**	ぎゅうにゅう とりにく たまご・とうふ	こめ でんぷん・あぶら・さとう ドレッシング でんぷん	レモン もやし・こまつな・にんじん とうもろこし・たまねぎ・ねぎ
２２ 月		**むぎごはん・ぎゅうにゅう** **しかにくカレー** **ブロッコリーのサラダ** **ひのなのピクルス**	ぎゅうにゅう しかにく	こめ・おおむぎ あぶら・じゃがいも・ルウ ドレッシング	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし ひのな **地産地消献立**
２３ 火		**コッペパン・ぎゅうにゅう** **クジラのケチャップソース** **キャベツサラダ** **コンソメスープ**	ぎゅうにゅう クジラ とりにく	パン あぶら・でんぷん・さとう ドレッシング じゃがいも・あぶら	タイムスリップ給食 キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・とうもろこし
２４ 水		**むぎごはん・ぎゅうにゅう** **くらおポークのどんぶり** **おこうじる** **みかん**	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ さとう さといも	たまねぎ・こんにゃく・しょうが・しろねぎ にんじん・だいこん・ねぎ みかん **地産地消献立**
２５ 木		**ソフトめん・ぎゅうにゅう** **かんこくおんめんじる** **あつあげのあまからがらめ** **きゅうりのナムル**	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ	ソフトめん ごまあぶら でんぷん・さとう ごまあぶら・さとう	もやし・にんじん・ねぎ・にんにく にんにく きゅうり **姉妹都市:韓国**
２６ 金		**ごはん・ぎゅうにゅう** **かしわのじゅんじゅん** **もやしとひじきのあえもの**	ぎゅうにゅう とりにく・やきどうふ ひじき	こめ ふ・さとう	たまねぎ・はくさい・ごぼう・こんにゃく・しろねぎ もやし・こまつな **滋賀県の味**
２９ 月		**むぎごはん・ぎゅうにゅう** **さばのしおやき** **ひじきのいために** **キャベツのみそしる**	ぎゅうにゅう さば ひじき・だいず・さつまあげ とうふ・あぶらあげ	こめ・おおむぎ あぶら・さとう	 あかこんにゃく・さやいんげん キャベツ・にんじん・たまねぎ・ねぎ
３０ 火		**ミニコッペパン・ぎゅうにゅう** **やきそば** **フライドポテト** **いちごアイスクリーム**	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん・あぶら じゃがいも・あぶら アイスクリーム	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし **西大路小 リクエスト**
３１ 水		**ごはん・ぎゅうにゅう** **とりにくのさっぱりに** **こまつなのごまあえ** **かきたまじる**	ぎゅうにゅう とりにく たまご・とうふ	こめ さとう ごま でんぷん	にんにく こまつな・もやし にんじん・たまねぎ・ねぎ・しめじ

全国学校給食週間

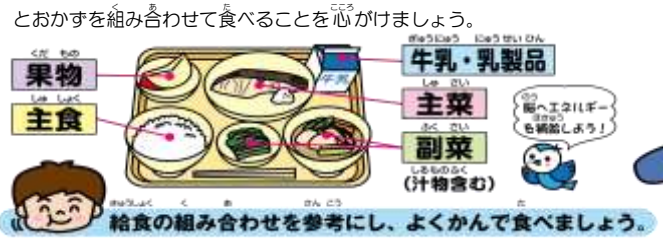
★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。◥スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

お願い：２月分の給食費の口座振替日は、１月２５日(木)です。２月分の再振替日は２月１３日(火)です。

また、１月分の再振替日は１月１０日（水）です。口座残高の確認をお願いします。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。１日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

1/24～1/30 全国学校給食週間

日野町では、今年度は、**1月22日(月)～26日(金)**を学校給食週間としています。

★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは１月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。