

月			火			水			木			金					
<p>献立中の数字は 左側がエネルギー (kcal) 右側がたんぱく質 (g) を表しています。</p> <p>【基準値】</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>650</td> <td>21.1~32.5</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>830</td> <td>27.0~41.5</td> </tr> </table>			小	650	21.1~32.5	中	830	27.0~41.5	<p>おいしい 北秋田</p> <p>こめ 米・ねぎ・じゃがいも・大根 いんげん 根・さといも・ふき・しいたけ・ぜんまい・大豆</p>			<p>手洗い達人 盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人</p> <p>今年は大つ年! 給食の“たっ人”を目指そう</p>			<p>お皿ピカピカ達人</p>		
小	650	21.1~32.5															
中	830	27.0~41.5															
<p>15</p> <p>冬野菜ときのこのカレー 花野菜のソテー</p>			<p>16</p> <p>ごはん ほっけピリ辛焼き 里芋煮付け 石狩汁 ふりかけ (わかめ)</p>			<p>17</p> <p>マーボー大根丼 いかナゲット 生揚げのみそ汁 ヨーグルト</p>			<p>18</p> <p>ごはん たらのキャロット焼き ひじきのツナ炒め 高野豆腐のみそ汁</p>			<p>19</p> <p>食パン・みかんジャム 鶏肉マスタード焼き ブロッコリーソテー 北秋田市産じゃがいもと白菜のスープ</p>					
小	683	23.2	小	647	31.5	小	710	26.2	小	646	27.4	小	635	28.1			
中	845	27.6	中	810	38.4	中	906	32.9	中	809	31.1	中	829	37.2			
<p>全国学校給食週間 1月24日~1月30日</p>																	
<p>22</p> <p>ごはん 根菜入りメンチカツ 大根といんげんのピリ辛煮 青菜のスープ</p>			<p>23</p> <p>清流米ごはん 鶏肉のから焼き ちくわ入りにびたし 大根のみそ汁</p>			<p>24</p> <p>ひき肉と北秋田市産大豆のカレー もやしソテー</p>			<p>25</p> <p>麦ごはん ハンバーグ 野菜炒め 葉だいこんのみそ汁</p>			<p>26</p> <p>しょうゆラーメン (比内地鶏スープ) まるむきみかん ほうれんそうソテー</p>					
小	678	23.5	小	645	24.4	小	691	22.4	小	657	25.3	小	647	27.4			
中	846	27.8	中	821	31.0	中	870	27.1	中	808	29.6	中	827	34.5			
<p>29</p> <p>麦ごはん イカメンチ (カレー味) 北秋田市産ふきのソテー 根菜汁</p>			<p>30</p> <p>麦ごはん 厚焼きたまご 里芋のそぼろ煮 しょっつる入りたら汁</p>			<p>31</p> <p>韓国風どんぶり 白菜の中華スープ お米のタルト</p>			<p>集中力を高める食事とは?</p> <p>勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きを、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、朝ごはんでは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、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。</p> <p>ごはん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。</p>								
小	644	23.0	小	652	29.8	小	673	25.2	<p>給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。</p>								
中	812	27.6	中	813	36.0	中	803	30.1									
<p>2024年 令和6年</p> <p>あけましておめでとうございます</p> <p>果物 主食 牛乳・乳製品 主菜 副菜 (汁物含む)</p>																	

*材料などの都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。
*振替休業日や校外学習などによる欠食については、各校の行事予定表を確認してください。

月			火			水			木			金							
<p>献立中の数字は 左側がエネルギー (kcal) 右側がたんぱく質 (g) を表しています。</p> <p>【基準値】</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>650</td> <td>21.1~32.5</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>830</td> <td>27.0~41.5</td> </tr> </table>			小	650	21.1~32.5	中	830	27.0~41.5	<p>おいしい 北秋田</p> <p>こめ 米・ねぎ・じゃがいも・大根 いんげん 根・さといも・ふき・しいたけ・ぜんまい・大豆</p>			<p>手洗い達人 盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人</p> <p>今年のはつ年! 給食の“たっ人”を目指そう</p>			<p>お皿ピカピカ達人</p>				
小	650	21.1~32.5																	
中	830	27.0~41.5																	
15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	<p>全国学校給食週間 1月24日~1月30日</p>									
<p>冬野菜ときのこのカレー 花野菜のソテー</p>	<p>ごはん ほっけピリ辛焼き 里芋煮付け 石狩汁 ふりかけ (わかめ)</p>	<p>マーボー大根丼 いかナゲット 生揚げのみそ汁 ヨーグルト</p>	<p>ごはん たらのキャロット焼き ひじきのツナ炒め 高野豆腐のみそ汁</p>	<p>しょうゆラーメン (比内地鶏スープ) まるむきみかん ブロッコリーソテー</p>	<p>ごはん 根菜入りメンチカツ 大根といんげんのピリ辛煮 青菜のスープ</p>	<p>清流米ごはん 鶏肉のから焼き ちくわ入りにびたし 大根のみそ汁</p>	<p>ひき肉と 北秋田市産大豆のカレー もやしソテー</p>	<p>麦ごはん ハンバーグ ~地場産きのソース~ 野菜炒め 葉だいこんのみそ汁</p>	<p>食パン・みかんジャム 鶏肉マスタード焼き ほうれんそうソテー 北秋田市産じゃがいもと白菜のスープ</p>	<p>683 23.2 845 27.6</p>	<p>647 31.5 810 38.4</p>	<p>710 26.2 906 32.9</p>	<p>646 27.4 809 31.1</p>	<p>638 26.8 816 33.7</p>	<p>678 23.5 846 27.8</p>	<p>645 24.4 821 31.0</p>	<p>691 22.4 870 27.1</p>	<p>657 25.3 808 29.6</p>	<p>644 28.7 840 38.0</p>
29	30	31	<p>集中力を高める食事とは?</p> <p>勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きを、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんでは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、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。</p> <p>ごはん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。</p>																
<p>麦ごはん イカメンチ (カレー味) 北秋田市産ふきのソテー 根菜汁</p>	<p>麦ごはん 厚焼きたまご 里芋のそぼろ煮 しょっつる入りたら汁</p>	<p>韓国風どんぶり 白菜の中華スープ お米のタルト</p>	<p>果物 主食</p> <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜 (汁物含む)</p> <p>脳へエネルギーを補給しよう!</p> <p>給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。</p>																
<p>2024年 令和6年</p>	<p>あけましておめでとうございます</p>			<p>2024年 令和6年</p>															
<p>644 23.0 812 27.6</p>	<p>652 29.8 813 36.0</p>	<p>673 25.2 803 30.1</p>	<p>2024年 令和6年</p>																

*材料などの都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

*振替休業日や校外学習などによる欠食については、各校の行事予定表を確認してください。