

1月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内でのはたらき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
13	火	スパゲッティみそソース もやしときゅうりのサラダ オレンジゼリー 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら マヨネーズ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート かつおぶし	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく しょうが もやし きゅうり	みそ さけ しょうゆ コンソメ しお こしょう	737 Kcal
							31.2 g
							26.3 g
							2.2 g
14	水	豚丼 七草みそ汁 牛乳	ごはん しらたき さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ねぎ しょうが だいこん かぶ せり こまつな	さけ みりん しょうゆ わふうだし みそ だしパック だしようこんぶ	705 Kcal
							33.5 g
							22.2 g
							2.8 g
15	木	シュガーあげパン クラムチャウダー 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン しろはなまめ あさり	たまねぎ にんじん グリーンピース	シチュールウ こしょう	711 Kcal
							27.3 g
							28.8 g
							2.8 g
16	金	ごはん 松風焼き 鰻お正月料理 具だくさんすまし汁 牛乳	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご なると とうふ	にんじん れんこん ねぎ ほししいたけ グリーンピース しょうが みつば だいこん	みそ さけ しょうゆ しお だしパック だしようこんぶ	710 Kcal
							32.6 g
							22.6 g
							2.5 g
19	月	たまごチャーハン 牛肉のすき焼き風炒め 牛乳 ★高3-1リクエストメニュー★	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご やきぶた ぎゅうにく なまあげ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい	しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ みりん	755 Kcal
							31 g
							29.6 g
							2.7 g
20	火	ごはん 油淋鶏 とんこつラーメン風スープ クレープ(チョコ) 牛乳 ★高3-2リクエストメニュー★	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ クレープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく	しょうが にんにく ねぎ にんじん チンゲンさい もやし きくらげ	さけ しょうゆ す とんこつラーメンスープ ちゅうかだし	783 Kcal
							33.2 g
							28.8 g
							3.3 g
21	水	肉みそひじき丼 具だくさんみそ汁 牛乳	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき とうふ だいずミート	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが だいこん こまつな	みそ みりん しょうゆ わふうだし だしパック だしようこんぶ	717 Kcal
							31.1 g
							22 g
							3.1 g
22	木	ロールパン 金目鯛のアクアパッツァ風 小松菜スープ ラフランスゼリー 牛乳	パン オリーブオイル ゼリー	ぎゅうにゅう きんめだい あさり ベーコン	たまねぎ トマト ブロッコリー にんにく こまつな にんじん しめじ	しろワイン コンソメ しお こしょう	709 Kcal
							33.5 g
							32.9 g
							3.1 g
23	金	ツナトマトスパゲッティ ビーンズサラダ(ドレッシング) 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ツナ だいず	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう ホールトマト トマトピューレ えだまめ コーン キャベツ だいこん	ケチャップ レモンかじゅう しお こしょう コンソメ ウスターソース ドレッシング	702 Kcal
							30.8 g
							25.4 g
							1.9 g
26	月	ハヤシライス 野菜サラダ(ドレッシング) ヨーグルト 牛乳	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ こしょう ウスターソース あかワイン ドレッシング	758 Kcal
							29.1 g
							23.3 g
							2.2 g
27	火	ごはん ★「給食のはじまり」再現★ 鮭の塩焼き 即席漬け みそ汁 牛乳	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ こんぶ あぶらあげ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	しお さけ みりん しょうゆ みそ だしパック だしようこんぶ	650 Kcal
							33.8 g
							17.6 g
							2.4 g
28	水	肉野菜炒め丼 豆腐とわかめのすまし汁 牛乳	ごはん ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しめじ きくらげ にんにく しょうが こまつな	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ だしパック だしようこんぶ	635 Kcal
							28.9 g
							18.7 g
							2.6 g

1月7日は
「人日の節句」
春の七草のうちの
「せり・すず
な(かぶ)・すずし
ろ(大根)」を使い
ます

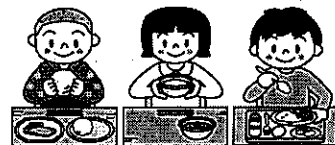
29	木	黒パン	パン	ぎゅうにゅう、 とりにく	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	しお こしょう コンソメ	699 Kcal
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー	エリンギ みかん		28.5 g
		フルーツポンチ	あぶら		パイン		24.5 g
		牛乳	ゼリー				2.6 g
30	金	塩あなかけスパゲッティ	スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく にんにく たまねぎ	さけ ちゅうかだし しお こしょう	719 Kcal
		中華和え	あぶら かたくりこ	とりささみ	ほうれんそう エリンギ	しょうゆ す	33.3 g
		パインゼリー	ごまあぶら		はねぎ きゅうり もやし		24.9 g
		牛乳	さとう ゼリー				2.3 g

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

1月給食だより

今月の目標

学校給食の歴史を知ろう



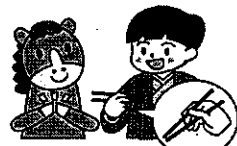
あけましておめでとうございます

今年はうま年!

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!



1/24~1/30は
『全国学校給食週間』です

にほん がっ こう ぎゅうしょく

日本の学校給食のあゆみ

1月27日(火)はこの最初の
給食を再現した献立です。

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大曾寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり



焼き魚

漬物

(明治22年ごろ)

五色ごはん

栄養みそ汁

(大正12年ごろ)

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー

(昭和22年ごろ)



コッパン・ミルク

クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

(昭和25~30年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

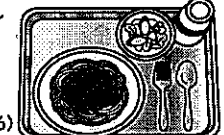
このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

ミートスパゲッティ

牛乳

フレンチサラダ

(昭和40~50年ごろ)



カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

(昭和51年ごろ)

