



学校給食予定献立表 みどり支援学校

☆給食目標☆「給食について考えよう」

日	献立名	食品名			調味料	I栄養素 - Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
10 (金)	チキンカレー 牛乳 カリフラワーの甘酢和え ヨーグルト	精白米,油,じゃがいも,砂糖	鶏肉,レバーそぼろ,牛乳,ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,ソニオン,さやいんげん,カリフラワー,もやし	ワイン,カレー粉,カレールウ,醤油,酢	734kcal 29.4g 18.5g 2.4g	
14 (火)	きなこあげパン 牛乳 大根のポークポトフ ほうれん草のサラダ	パン,油,砂糖,じゃがいも,ごま油	きな粉,牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,大根,しめじ,水煮,ほうれん草,とうもろこし	ワイン,コンソメ,こしょう,塩,酢,醤油	745kcal 35.2g 30.8g 2.6g	○あげパンのヒミツ○ 厨房でパンを揚げています。揚げたてのパンにきな粉と砂糖をたっぷりまぶして配缶します。
15 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 塩だれ野菜	精白米,じゃがいも,こんにゃく,油,三温糖,ごま油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな,にんにく	醤油,酒,鰹節,和風だし,塩,こしょう	689kcal 30.3g 18.5g 2.3g	
16 (木)	ひじきスパゲティ 牛乳 大豆のサラダ 青りんごゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,ごま油,砂糖,青りんごゼリー	豚肉,カットベーコン,牛乳,大豆水煮	にんにく,にんじん,たまねぎ,ひじき,こまつな,キャベツ,もやし	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,醤油,酢	715kcal 34.1g 25.7g 2.3g	○ひじきスパゲティ○ 隠れた人気メニューのひじきスパゲティ!豚肉とベーコンのうま味でひじきもおいしく食べられる一皿です。
17 (金)	チキンライス 牛乳 ブロッコリーの昆布茶和え ベーコンと野菜のスープ	精白米,油,ごま油,じゃがいも,砂糖	鶏肉,牛乳,カットベーコン	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,ブロッコリー,はくさい,にんじん	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,昆布茶	682kcal 27.0g 23.3g 2.6g	○チキンライスのヒミツ○ 食材を炒めて,トマトケチャップをたっぷり使って具を作り,炊き立てのご飯と混ぜ合わせて作っています。
20 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げのみそ汁	精白米,油,じゃがいも,でんぷん	牛乳,豚肉,冷凍絹厚揚げ	たまねぎ,はくさい,もやし,にんじん,しょうが,こまつな	酒,醤油,みりん,こしょう,塩,みそ,鰹節	686kcal 32.4g 20.7g 2.5g	○ごはんのヒミツ○ 毎日20kg以上のお米に,約1.4倍の水を入れて炊いています。4つの釜に分けて炊き上げます。
21 (火)	黒パン 牛乳 チリコンカン きのこのソテー	パン,油,じゃがいも	牛乳,豚肉,大豆水煮	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,グリーンピース,エリンギ,しめじ,キャベツ,にんにく	ケチャップ,チリパウダー,コンソメ,塩,醤油,こしょう	713kcal 34.7g 24.1g 3.3g	
22 (水)	豚丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 ストロベリーゼリー	精白米,油,砂糖,ごま油,じゃがいも,冷ゼリー	豚肉,牛乳,カット油揚げ	しょうが,にんにく,はくさい,たまねぎ,にんじん,こまつな	酒,醤油,みりん,塩,みそ,鰹節	717kcal 31.2g 20.9g 2.5g	
23 (木)	沖縄そば風うどん 牛乳 切干大根のサラダ ヨーグルト	うどん,油,砂糖	豚肉,牛乳,ヨーグルト	しょうが,ほうれん草,切り干し大根,こまつな,にんじん	酒,醤油,ガラスープ,塩,ポークバイヨン,減塩和風ドレッシング	674kcal 31.8g 22.9g 2.8g	○沖縄そば○ 沖縄県の郷土料理を給食で再現しました。麺は平たいうどんを使い少しでも近づけました。
24 (金)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ひじきの和え物	精白米,油,ごま油,でんぷん,砂糖	牛乳,便利とうふ,豚肉,大豆ミート	しょうが,にんにく,たまねぎ,にら,干しいたけ,ひじき,ほうれん草,もやし	酒,トウバンジャン,醤油,みそ,テンメンジャン,酢	687kcal 29.4g 23.6g 2.2g	○麻婆豆腐のヒミツ○ 1度に約30kgの豆腐を使います。豆腐が崩れないように下茹でしてから麻婆あん混ぜ合わせて作ります。
27 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの照り煮 おひたし	精白米,油,砂糖	牛乳,豚肉,冷凍絹厚揚げ	たまねぎ,はくさい,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,ほうれん草,もやし	酒,醤油,みりん,鰹節	694kcal 32.8g 21.7g 2.0g	○給食の副菜のヒミツ○ 味付けでは,調味料を混ぜ合わせて加熱してから,調理済みの野菜と合わせています。

28	コッパン 牛乳 トマトシチュー 水菜のサラダ	パン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、	にんにく、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ水煮、ホールトマト、水菜、もやし	ワイン、塩、こしょう、コンソメ、酢、醤油	702kcal 31.3g 29.1g 2.8g	★昭和22頃の給食★ 昭和25年頃にアメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。当時はどんなおかずにもパンの組合せでした。
(火)							
29	ブルコギ丼 牛乳 あさりの中華スープ オレンジゼリー	精白米、油、砂糖、でんぷん、ごま油、ゼリー	豚肉、牛乳、あさり	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、ソニオン、りんごソース、にら、ほうれんそう	酒、みりん、醤油、ガラスープ、コチュジャン、塩、こしょう	701kcal 29.7g 19.2g 2.7g	
(水)							
30	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 白菜のおひたし 具だくさんみそ汁	精白米、油、砂糖、FCマンナン、じゃがいも	牛乳、鮭、油揚げ	はくさい、もやし、ごまつな、にんじん、大根、ごぼう	酒、塩、醤油、和風だし、みそ、鰹節	658kcal 35.6g 20.8g 2.3g	★明治22年頃の給食★ 当時はごはんのみそ汁と漬物の食事が普通で、焼き魚がつけばごちそうでした。
(木)							
31	中華丼 牛乳 のりのスープ パインゼリー	精白米、油、ごま油、でんぷん、冷凍パインゼリー	豚肉、牛乳、冷凍絹厚揚げ	たまねぎ、はくさい、にんじん、干しいたけ、しめじ水煮、のり、もやし	酒、中華スープストック、醤油、塩、こしょう、ガラスープ	670kcal 27.3g 21.7g 2.2g	
(金)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー698kcal、たんぱく質31.5g、脂質22.8g、塩分2.5g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

1月と2月のべ切一覧

- ・2/3~2/7
 - ・2/10~2/14
 - ・2/17~2/21
 - ・2/25~2/28
 - ・3/3~3/21
- 1/14(火)まで
 - 1/20(月)まで
 - 1/27(月)まで
 - 2/3(月)まで
 - 2/10(月)まで

◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、基本「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

また3月分の欠食届は返金作業のため、**2/10(月)**で締め切らせていただきます。

その後の提出はできませんので、提出忘れのないようご注意ください。ご理解・ご協力をお願いします。

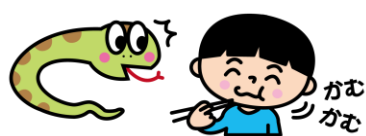


新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。



へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用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、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたことされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。