
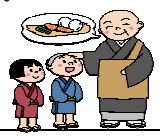






学校給食予定献立表 みどり支援学校

☆給食目標☆「給食について考えよう」

日	献立名	食品名			調味料	1人当り - 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 (ぎいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をとのえる (みどりの食品)			
11 (木)	ごはん 牛乳 塩からあげ 紅白なます ちくわの雑煮風	精白米, だんご ん, 油, 三温糖	牛乳, 鶏肉, 焼 きちくわ	切り干し大根, にんじ ん, 大根, ほうれんそう, 干しいたけ	酒, 塩, こしょう, 和風だし, 酢, 鰹 節, みりん, 醤油	726kcal 34.0g 19.6g 2.6g	〇お正月献立〇 切干大根とにんじんで作る 「紅白なます」やちくわをお 餅に見立てた「ちくわの雑 煮風」でお正月を感じてもら いたいと思います。
12 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの照り煮 ひじきの和え物	精白米, 油, 砂 糖, ごま油	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, ひじき, ほうれんそう, もやし, とうもろこし	酒, 醤油, みり ん, 鰹節, 酢	696kcal 30.4g 21.3g 1.9g	
15 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のオニオンソテー 花野菜サラダ コンソメスープ	精白米, 油, 三 温糖, だんご ん, ジャがいも	牛乳, 豚肉, カッ トベーコン	たまねぎ, ブロッコ リー, カリフラワー, キャ ベツ, にんじん, こまつ な	塩, こしょう, ワ イン, ソース, 減 塩フレンチド レッシング, コ ンソメ	675kcal 32.5g 20.0g 2.0g	〇花野菜〇 花野菜は、ブロッコリーやカ リフラワーなどの花の蕾部 分を食べる野菜の総称で す。
16 (火)	黒パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	パン, ジャがい も, 油, 砂糖	牛乳, 大豆水 煮, 豚肉	たまねぎ, にんじん, グ リーンピース, トマト ピューレー, ホールトマ ト, キャベツ, さやいん げん	ワイン, ケチャッ プ, コンソメ, ソース, 塩, こ しょう, 酢	711kcal 33.0g 23.9g 2.6g	
17 (水)	鶏そぼろ丼 牛乳 ジャがいものみそ汁	精白米, 油, 砂 糖, ジャがいも	鶏肉, 大豆ミ ト, 牛乳, カッ ト油揚げ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリ ーンピース, しょうが, ほう れんそう	酒, 醤油, みり ん, みそ, 鰹 節	712kcal 32.5g 22.6g 2.1g	〇鶏そぼろ〇 鶏そぼろには、大豆ミートも 加えて食物繊維やたんぱく 質などの栄養価をUPさせ ています。
18 (木)	ちゃんぽん麺 牛乳 大根とかぶのコチュジャン和え	蒸しめん, 油, ご ま油, だんご ん, 砂糖	豚肉, 牛乳	にんにく, たまねぎ, に んじん, 干しいたけ, もやし, キャベツ, 大根, かぶ	酒, 塩, こしょう, ガラスープ, 醤 油, コチュジャン, 酢	672kcal 28.1g 18.9g 3.0g	〇ちゃんぽん麺〇 ちゃんぽんといえ九州の 長崎県が有名です。給食で は麺とスープは別々に準備 しますが、本来は麺をスー プで煮込んで作ります。
19 (金)	ごはん 牛乳 八宝菜 春雨スープ	精白米, 油, ごま 油, だんご ん, 緑 豆はるさめ, 砂 糖	牛乳, 豚肉, え び, いか, あさり	しょうが, はくさい, た まねぎ, にんじん, しめ じ水煮, きくらげ, ほう れんそう	酒, ガラスープ, 醤油, 塩, こし ょう, 中華スー プストック	682kcal 33.5g 20.2g 2.8g	〇八宝菜〇 「八」は「たくさん」、「菜」は 「おかず」という意味があり ます。「たくさんの宝が詰 まったおかず」とても素敵な 料理名ですね。
22 (月)	豚肉と野菜のそぼろ丼 牛乳 小松菜のみそ汁 ストロベリーゼリー	精白米, 油, 砂 糖, だんご ん, ゼ リー	豚肉, 大豆ミ ト, 牛乳	たまねぎ, にんじん, し いたけ水煮, ごぼう, ピーマン, こまつな, も やし, しめじ水煮	醤油, 酒, 酢, み そ, 鰹 節	694kcal 28.6g 20.7g 2.3g	〇小松菜〇 寒い時期に旬を迎える小松 菜は、カルシウムや鉄が豊 富に含まれています。色が 鮮やかで葉まで元気のある ものがおすすめです。
23 (火)	チキンカレーライス 牛乳 レンコン入りコールスローサラダ	精白米, 油, ジャ がいも	鶏肉, 牛乳	にんにく, しょうが, た まねぎ, にんじん, ソニ オン, さやいんげん, キャ ベツ, れんこん	酒, カレールウ, カレー粉, 塩, こ しょう, 酢	728kcal 23.4g 22.3g 2.3g	
24 (水)	県産ひじきごはん 牛乳 豚肉と里芋のみそ煮 県産切干大根の和え物	精白米, さとい も, 砂糖, 油	油揚げ, 牛乳, 豚肉	ひじき, にんじん, はく さい, たまねぎ, ほうれ んそう, さやいんげん, 切り干し大根, しょうが	醤油, みりん, 和 風だし, 鰹節, み そ, 酢	699kcal 31.7g 18.9g 2.8g	★かながわ産品デー★ 県産のひじきと県産の切干 大根を使った献立です。切 干大根はよく味を吸って くれるので煮物にも向いて います。
25 (木)	肉みそ麺 牛乳 三色ナムル	ソフト麺, 油, 砂 糖, ごま油, だ んご ん	豚肉, 大豆ミ ト, 牛乳	しょうが, たまねぎ, に んじん, もやし, えのき だけ, ほうれんそう	酒, みりん, み そ, 塩	734kcal 33.6g 23.9g 2.4g	★県産のみそ★ 肉みそ麺の肉みそには、県 産の大豆「津久井在来大豆」 で作られたみそを使用し ています。甘さが特徴の大豆 です。

26	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 グレーゼリー	精白米,油,砂糖,FCマンナン,じゃがいも,ゼリー	牛乳,鮭,油揚げ	はくさい,もやし,こまつな,にんじん,大根,ごぼう	酒,塩,醤油,和風だし,みそ,鰹節	708kcal 34.6g 19.2g 2.4g	 24日から30日は、全国学校給食週間です。給食の歴史と献立について、明治大正～昭和とタイムスリップしてみよう！ 献立表の下部の全国学校給食週間の記事もぜひご覧ください。
(金)							
29	五色ごはん 牛乳 栄養みそ汁 ヨーグルト	精白米,油,さといも,こんにゃく,砂糖,じゃがいも	鶏肉,油揚げ,牛乳,便利とうふ,ヨーグルト	ひじき,にんじん,こまつな,切り干し大根,長ねぎ,ごぼう	醤油,酒,みそ,鰹節	687kcal 25.2g 18.3g 2.2g	
(月)							
30	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 31.4g 29.1g 2.8g	
(火)							
31	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	精白米,油,ごま油,でんぷん,緑豆はるさめ,砂糖	牛乳,豆腐,豚肉,大豆ミート	しょうが,にんにく,たまねぎ,長ねぎ,しいたけ,にんじん,もやし,ほうれんそう	酒,トウバンジャン,醤油,みそ,テンメンジャン,酢	719kcal 30.7g 23.9g 2.1g	
(水)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー703kcal、たんぱく質30.9g、脂質21.5g、塩分2.4g

※ 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。

◎欠食届の締め切りについて◎

基本は、お休みをする日の前々週の火曜日です。祝日等の関係で早まる場合もありますので日程をご確認ください。

今年度**2月26日(月)～3月21日(木)**までの欠食は、返金作業のため「**2月13日(火)**」で締切らせていただきます。

その後の提出はできませんので、ご注意ください。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

・1/29～2/2→1/16まで

・2/19～2/22→2/6まで

・2/5～2/9→1/23まで

・**2/26～3/21→2/13まで**



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

毎年、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。みどり支援学校では、24日と25日に「神奈川県産の食材」を使ったメニューを、26日～30日で給食の歴史をたどる献立を実施します。

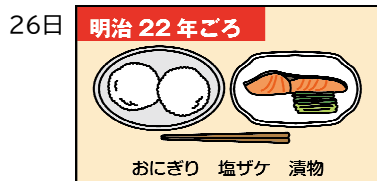
24日「かながわ産品給食デー」

神奈川県で採れた「ひじき」を使った「ひじきごはん」

神奈川県産の大根で作られた「切干大根」を使った「切干大根のサラダ」

25日「神奈川県産の食材を使った献立」

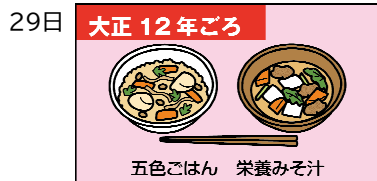
神奈川県固有の品種「津久井在来」を使用した「みそ」で作る「肉みそ麺」



当時の献立 → 今回の献立

- ・おにぎり → ごはん
- ・塩ザケ → 鮭の塩焼き
- ・漬物 → おひたし
- みそ汁
- 牛乳

学校給食は明治22年、山形県鶴岡町にある大督寺(だいとくじ)に建てられた私立忠愛小学校で始まったといわれています。大督寺のお坊さんたちが、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。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。



当時の献立 → 今回の献立

- ・五色ごはん → 五色ごはん
- ・栄養みそ汁 → 栄養みそ汁
- ヨーグルト
- 牛乳

その後、学校給食は子どもたちの栄養状態を改善する目的で各地に広がっていきました。大正12年頃には鶏肉、油揚げ、さといも、小松菜などを使った栄養満点の混ぜご飯や具沢山のみそ汁が提供されました。品数は少ないですが栄養満点です。



当時の献立 → 今回の献立

- ・トマトシチュー → トマトシチュー
- ・ミルク → 牛乳
- (脱脂粉乳) → コッパン
- サラダ

戦争が始まり食料不足で実施できなくなってしまった給食ですが、戦争が終わり昭和22年頃から学校給食が再開されました。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・おかずなど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。