

1月分 学校給食献立予定表

令和6年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ	
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)		
							脂質 (g)		
							食塩 (g)		
10	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	肉じゃが 七草みそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん だいこん かぶ せり ねぎ	671	七草みそ汁は、「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。	
							29.1		
							14.9		
							2.8		
14	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	まつかぜや 松風焼き 紅白なます すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう ごまあぶら ごま ふ	にんじん ほししいたけ ねぎ れんこん グリーンピース だいこん えのき しめじ こまつな みつば	673	松風焼きはおせち料理のひとつで、鶏ひき肉に様々な具材を混ぜて焼き、表面にごま等を散らした料理です。	
							30		
							20.1		
							2.7		
15	水	シーフードスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草とベーコンのサラダ	ぎゅうにゅう あさり えび いか ベーコン	スパゲッティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン マッシュルーム キャベツ ほうれんそう コーン	606		
							32.3		
							19		
							2.2		
16	木	ホイコーロー丼 ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく にら もやし にんじん きくらげ	603		
							26.8		
							15		
							3		
17	金	黒パン ぎゅうにゅう 牛乳	チリコンカン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ ツナ	パン あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト キャベツ きゅうり	729		
							37.3		
							24.7		
							2.9		
20	月	キーマカレー ジョア	やさい 野菜スープ	ジョア ぶたにく だいず レバーチップ ベーコン	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ パセリ	611	キーマカレーは、レバーやクラッシュ大豆を加え、鉄分たっぷり仕上げます。	
							23.4		
							16.7		
							2.6		
21	火	こめ 米粉あげパン(きなこ) ぎゅうにゅう 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ セロリー みかん もも パイン りんご	653	米粉あげパンは、米粉コッペパンを厨房で揚げ、きな粉をまぶします。	
							31.9		
							21.8		
							3		
22	水	スパゲッティみそソース ぎゅうにゅう 牛乳	ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりささみ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース もやし きゅうり	634		
							32.5		
							22.1		
							2.7		
23	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	チンジャオロース ちゅうか 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん たけのこ しめじ ピーマン パプリカ しょうが コーン ねぎ	666	1/24~30は ❀「全国学校給食週間」❀	
							31.3		
							18.2		
							2.9		
24	金	げんまい 玄米入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さけ しおや 鮭の塩焼き すくせき 即席漬け みそ汁	ぎゅうにゅう さけ こんぶ あぶらあげ	こめ げんまい(もちごめ) じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	616	日本で最初の給食を再現した献立です。	
							33.1		
							14.9		
							3		
27	月	にしよく 二色そばろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	すいとん汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	こめ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ さといも	しょうが グリーンピース だいこん にんじん ねぎ こまつな	661	すいとん汁は小麦粉で作った団子を入れた汁で、お米が貴重な食糧難の時代には主食としても食べられていました。	
							27.4		
							19.4		
							2.6		

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	
脂質 (g)								
食塩 (g)								
28	火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウイナー ふたにく いんげんまめ ベーコン	パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ セロリー コーン トマト にんにく	736	
							29.1	
							32.9	
							3.4	
29	水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳	やさい 野菜サラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	609	
							28.1	
							20.6	
							2	
30	木	とり 鶏ごぼうピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	こめ むぎ バター あぶら はるさめ かたくりこ	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ たけのこ ほうれんそう	618	
							24.2	
							17.8	
							3	
31	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの竜田揚げ キャベツの塩もみ みそ汁 いちごゼリー	ぎゅうにゅう さば	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら こんにゃく	しょうが キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	790	高等部1年B組 リクエストメニュー
							27.7	
							32.3	
							2.9	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

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

学校給食の移り変わりをしてみよう！

<明治22年>

私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。
「おにぎり、塩ザケ、漬物」

<戦後(昭和20～30年代)>

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

<現在>

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。

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1週間の「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います。

今年(へび)年

～～ 新年がはじまりました ～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

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っております。
今年度もよろしくお願いいたします。

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。