

1月 学校給食献立表

日／曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
15 ／ 木	ごはん	和食の日	牛乳		精白米	
	くじら汁		くじら 高野豆腐 なると	人参 大根 ごぼう しめじ つきこんにゃく わらび み ずな なめこ	じゃがいも	しょうゆ 酒 だし昆布 けずり節 みりん 塩
	鶏肉と大豆と小魚のべっこう煮		鶏肉 赤みそ 大豆 こうなご	生姜 グリンピース	でん粉 大豆油 砂糖	酒 ケチャップ 醤油 みりん
	いんげんときゃべつのごま和え			さやいんげん キャベツ	ごま 砂糖	醤油
16 ／ 金	小型コッペパン		卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	スパゲティミートソース		大豆 豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース	スパゲティ オリーブ油	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース コンソメスープ 塩 こしょう
	かぼちゃチーズフライ		チーズ 牛乳 大豆製品	かぼちゃ	砂糖 マーガリン パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 大豆油	塩
	りんごタルト		豆乳 大豆粉	りんご	米粉 砂糖 植物油 水あめ コーンフラワー	
19 ／ 月	ごはん		牛乳		精白米	
	のっぺい汁		鶏肉 油揚げ	大根 人参 さやいんげん 長ねぎ	さといも でん粉	酒 醤油 みりん けずり節
	鶏肉とひじきの炒め煮		鶏肉 ひじき ちくわ 大豆	生姜 つきこんにゃく 人参	大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん
	塩もみ野菜			白菜		塩
	鮭ふりかけ		鮭		ごま 砂糖 大豆油	塩 こんぶだし
20 ／ 火	減量ご飯		牛乳		精白米	
	五目うどん		豚肉 油揚げ なると	小松菜 長ねぎ 人参 えのき	うどん 砂糖	醤油 酒 だし昆布 削り節
	ちくわのから揚げと豆素揚げ		ちくわ 大豆	生姜 にんにく	でん粉 大豆油	醤油 塩 酒
	りんご			りんご		
21 ／ 水	背割りパン		卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ニョッキのトマトスープ		ベーコン いんげん豆	トマト 人参 玉ねぎ パセリ にんにく	じゃがいも ニョッキ 大豆油	コンソメスープ 塩 こしょう
	照りマヨチキン		鶏肉	生姜	でん粉 大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん
	キャベツのピクルス			キャベツ 人参	砂糖	酢 塩
	小袋マヨネーズ				マヨネーズ(ノンエッグ)	

日／曜	献立名		お も な 材 料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
22 ／ 木	ご飯(茶わん無し)	牛乳	牛乳		精白米	
	みそ汁		油揚げ 豆腐 白みそ	大根 キャベツ 人参 ほうれん草		煮干し
	豚丼		豚肉	玉ねぎ グリンピース	大豆油 砂糖	酒 みりん 醤油
	ヨーグルト		ヨーグルト			
23 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	豆乳スープ		鶏肉 ベーコン 豆乳	人参 玉ねぎ 白菜	さつまいも	コンソメスープ 塩 こしょう
	肉団子ケチャップだれ		鶏肉 豚脂	玉ねぎ にんにく しょう が トマト	砂糖 なたね油	ケチャップ 食酢 醤油 塩
	ナッツと大根のドレッシングサラダ			大根	アーモンド コーン 米油	酢 塩 こしょう
26 ／ 月	黒豆きなこクリーム		きなこ スキムミルク		大豆油 砂糖	塩
	ご飯(茶わん無し)	牛乳	牛乳		精白米	
	ポークカレー		豚肉 大豆 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく	じゃがいも バター 大豆油	カレー粉 ケチャップ 中濃ソース カレー粉 醤油 塩 豚骨スープ コンソメス ープ
	ツナとキャベツのコンソメ煮		シーチキン	キャベツ 人参		コンソメスープ 塩 こしょう
27 ／ 火	牛乳プリン		牛乳 練乳		砂糖	
	ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	いも団子汁		鶏肉 油揚げ 高野豆腐	人参 ごぼう しめじ 大根 長ねぎ	芋団子	酒 醤油 削り節 だし昆布
	鮭のごまみそかけ		鮭 赤みそ		砂糖 ごま	酒
28 ／ 水	大根のきんぴら		豚肉 赤みそ	大根 長ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 ごま 大豆油	醤油 酒 とうがらし
	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ポークビーンズ		豚肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 グリンピース	砂糖	トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース 醤油 塩 こしょう コンソメスープ 豚骨スープ
	ほうれん草オムレツ		卵	ほうれん草	でん粉	
29 ／ 木	キャベツのマヨネーズソテー		ウインナー	キャベツ	大豆油 マヨネーズ(ノンエッグ)	塩 こしょう
	ミルクココア				砂糖	コーヒー 塩
	減量ご飯	牛乳	牛乳		精白米	
	担々麺		豚肉 赤みそ	生姜 にんにく 人参 長ねぎ もやし ほうれん草	ラーメン 砂糖 ラー油 ごま ごま油	酒 醤油 酢 ラーメン スープ 塩 一味唐辛子 豚骨スープ
木	くじらとさつまいものオーロラソース		くじら	生姜 玉ねぎ	さつまいも でん粉 ごま 大豆油 砂糖 マヨネーズ(ノンエッグ)	醤油 酒 ケチャップ 中濃ソース
	みかん			みかん		

日 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料
30 ／ 金	コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 パター	塩
	昔ながらシチュー	ウィンナー 牛乳	玉ねぎ グリンピース トマト 人参	マカロニ ジャがいも 小麦粉 砂糖 パター	カレー粉 コンソメスープ 塩 こしょう
	ハンバーグきのこソースがけ	豚肉 鶏肉 大豆製品	しめじ えのき トマト 玉ねぎ	砂糖	トマトピューレ 中濃ソース ケチャップ
	いちごジャム		いちご	砂糖 水あめ	
	いちごジャム		いちご	砂糖 水あめ	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン				食物繊維
	Kcal	%	%	mg	mg	g	A IU	B1 mg	B2 mg	C mg	g
月平均栄養価	814	16.3	30.2	418	5.1	2.8	279	0.50	0.58	43	8.6
基準栄養価	830	13~20%	20~30%	450	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心掛けるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣付けることが大切です。

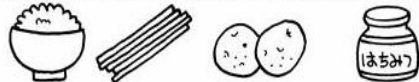
かぜ予防に効果的な食べ物

たんぱく質 体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



肉 魚 卵 豆腐 牛乳など

炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



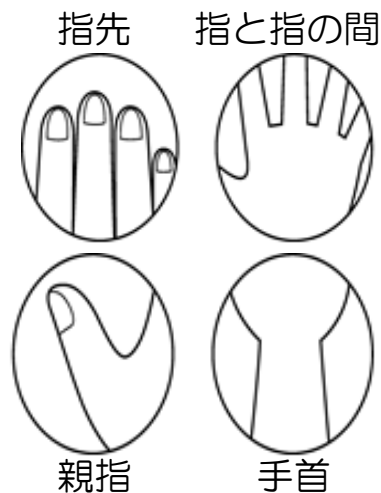
ごはん めん類 いも類 はちみつなど

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

洗い残しが多い部分



洗い残しやすいところは特に注意して、丁寧に洗うようにしましょう。

1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

1日～正月

おせち料理・お雑煮

地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

7日 人日の節句

七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

11日 鏡開き

お汁粉

歳神様へお供えていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

15日 小正月

あずきがゆ

あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

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たいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたたさる給食。

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。