

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	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 つきこんにやく わらび み すな なめこ	じやがいも	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
	いんげんときやべつのごま和え		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 牛乳	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	牛乳		精白米	
	のつべい汁	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 つきこんにやく 人参	大豆油 砂糖	醤油 酒 みりん
	塩もみ野菜		白菜		塩
	鮭ぶりかけ	鮭		ごま 砂糖 大豆油	塩 こんぶだし
20 火	減量ご飯 牛乳	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 牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	ニヨ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 バセリ にんにく	じやがいも ニヨッキ 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
	キャベツのピクリス		キャベツ 人参	砂糖	酢 塩
	小袋マヨネーズ			マヨネーズ(ゾンエッグ)	

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 脂肪	玉ねぎ にんにく しょう 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 大豆油	じやがいも バター	カレールワ 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
	ポークピーンズ	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	ワイン	キャベツ	大豆油 マヨネーズ(ゾンエッグ)	塩 こしょう
	ミルメークココア			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 ラーメン スープ 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	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	熱や力になるものの	調味料		
30 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			
	昔ながらシチュー		ワインナ 牛乳	玉ねぎ ブリーフースト マト 人参	マカロニ ジャガイモ 小 麦粉 バター 塩	カレー粉 コソーススープ 塩 こしょう		
	ハンバーグきのソースかけ	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
							A	B1	B2	C	
	Kcal	%	%	mg	mg	g	IU	mg	mg	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

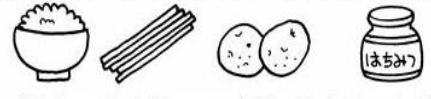
かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するために、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心掛けるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣付けることが大切です。

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は必要な栄養素です。



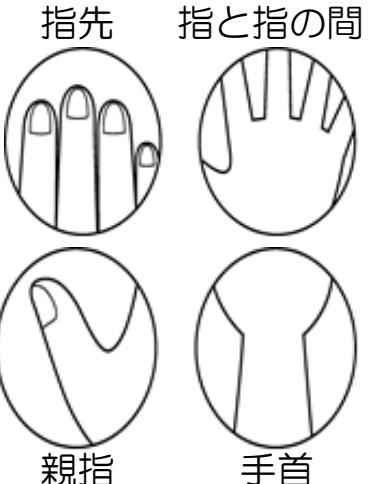
炭水化物 発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



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。



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。



地域や家庭によつ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種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。



歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。



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。



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、各地に広まつたものの、戦争による食料不足で中断されました。

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います。

