

1月 給食予定献立表

境特別支援学校

※アレルギー表示8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、くるみ、落花生)を含む食品は、()内に表記しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	中華麺	○		小麦粉		782 kcal
	醤油ラーメン		豚肉,なると	サラダ油	にんにく,にんじん,ねぎ,ほうれん草	30.9 g
	国産ポークしゅうまい		国産ポークしゅうまい(小麦)			25.7 g
	もやしの和え物		油揚げ	いりごま,砂糖	もやし,にんじん,きゅうり	2.9 g
	焼きプリンタルト			焼きプリンタルト(卵・乳・小麦)		
9 金	ごはん	○		精白米,強化米		725 kcal
	鶏ちゃん焼き		鶏もも肉,赤みそ	サラダ油,ごま油	にんにく,キャベツ,にんじん,玉葱,もやし	26.9 g
	かぼちゃのサラダ		ロースハム(卵・乳)	マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,どうもろこし	26.5 g
	ごま味噌汁		油揚げ,白みそ	じやがいも,すりごま	玉葱,にんじん,ほうれん草	1.9 g
13 火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉	かみかみデー	742 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏もも肉	マーマレード		35.0 g
	グリーンフレンチサラダ			オリーブ油,砂糖		31.3 g
	たらビチングンサイのミルクスープ		たら,牛乳	サラダ油,バター(乳),小麦粉		3.0 g
	れもんはちみつ			れもんはちみつ		
14 水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		702 kcal
	焼肉丼		梅山豚,赤みそ	サラダ油,砂糖	にんじん,玉葱,にら,ねぎ,しょうが,ににく	28.7 g
	中華サラダ		わかめ,かに風味かぼこ(卵・乳),卵	中華ドレッシング	きゅうり,もやし	24.5 g
	玉葱ときのこのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱,えのきだけ,ほんしめじ	2.3 g
15 木	ソフト麺	○		小麦粉		790 kcal
	きつねうどん		豚肉,さつまいげ,油揚げ	砂糖	小松菜,にんじん,ねぎ	33.0 g
	豆腐と野菜のナゲット		豆腐と野菜のナゲット(小麦)	コメ油		30.1 g
	水菜の海苔風味和え		鶏肉,のり	いりごま	にんじん,水菜,えのきだけ	2.7 g
16 金	ごはん	○		精白米,強化米		719 kcal
	さわらの塩麹焼き		さわら			32.5 g
	厚揚げとブロッコリーの炒め物		生揚げ	ごま油,砂糖	玉葱,しょうが,ブロッコリー	20.9 g
	れんこんさつま汁		豚肉,白みそ,赤みそ	さつまいも	れんこん,にんじん,ねぎ	1.4 g
	野菜果実ゼリー			野菜果実ゼリー		
19 月	境町産ごはん	○		精白米,強化米	茨城の味	709 kcal
	茨城県産ごぼうメンチカツ		茨城県産ごぼうメンチカツ(小麦)	コメ油		20.1 g
	スイートポテトサラダ			さつまいも,マヨネーズ,砂糖		22.2 g
	小松菜と根菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ			1.9 g
20 火	ごはん	○		精白米,強化米	栃木の味	717 kcal
	チャーチャン豆腐		豚肉,生揚げ,赤みそ	砂糖,サラダ油		26.1 g
	ごぼうごまサラダ			砂糖,ごまクリーミードレッシング		25.9 g
	かんぴょうのかき玉汁		卵,なると,豆腐	かたくり粉		2.0 g
21 水	ごはん	○		精白米,強化米	美味しい Day	750 kcal
	鮭のごま風味焼き		鮭	いりごま		36.7 g
	和風マカロニサラダ			マカロニ(小麦),玉ねぎドレッシング		19.3 g
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,サラダ油		2.0 g
	プレーンヨーグルト		プレーンヨーグルト(乳)			
22 木	ソフト麺	○		小麦粉		737 kcal
	カレーうどん		鶏むね肉	サラダ油,かたくり粉,カレー粉(小麦)	にんじん,玉葱,もやし,ねぎ,ほうれん草	31.2 g
	厚焼き玉子		卵			24.5 g
	油揚げとしめじのごま和え		油揚げ,赤みそ	すりごま,砂糖	もやし,ほんしめじ,にんじん,小松菜	2.7 g
23 金	ごはん	○		精白米,強化米		731 kcal
	豚のしょうが焼き		豚肉	砂糖	しょうが	32.1 g
	はすのさんぱい		油揚げ	いりごま,砂糖	れんこん,にんじん	24.2 g
	えび団子と白菜のスープ		えび	春雨	白菜	1.8 g

26 月	麦ごはん	精白米,米粒麦,強化米	725 kcal 25.2 g 18.0 g 2.1 g
	ポークカレー	じゃがいも,サラダ油,カレー粉(小麦)	
	ブレーンオムレツ	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,グリンピース	
	コールスロー	サラダ油,マヨネーズ,砂糖	
	ジョア(ブレーン)	キャベツ,にんじん,とうもろこし	
27 火	のむヨーグルト(乳)		
	食パン	脱脂粉乳 小麦粉	768 kcal
	チリコンカン	豚ひき肉,大豆,ひよこ豆 じゃがいも,サラダ油,砂糖	34.6 g
	ブロッコリーときのこのサラダ	砂糖,ごま油	29.4 g
	玄米入りスープ	ペーパン(卵・乳) オリーブ油,玄米	3.4 g
28 水	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	福岡の味
	わかめごはん	わかめ 精白米,強化米,いりごま	765 kcal
	さばの西京焼き	さば,みそ	32.2 g
	ゆば入りお浸し	ゆば	30.6 g
	がめ煮	鶏むね肉,生揚げ 里芋,こんにゃく,三温糖,サラダ油	1.9 g
29 木	中華麺	小麦粉	長崎の味
	チャンポン麺	豚肉,あさり,エビ サラダ油,かたくり粉	31.1 g
	揚げ餃子	揚げ餃子(小麦)	24.7 g
	磯香和え	のり,かつお節	2.8 g
	バニラアイス風デザート	バニラアイス風デザート(乳・卵)	
30 金	ごはん	精白米,強化米	宮崎の味
	チキン南蛮	鶏むね肉 かたくり粉,コメ油,砂糖,タルタルソース(卵)	33.1 g
	ひじきとほうれん草のサラダ	ひじき,ツナフレーク マヨネーズ,砂糖,すりごま	32.1 g
	じゃがいもの豆乳みそ汁	豆乳,油揚げ,白みそ,赤みそ じゃがいも	2.1 g

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。

表示の栄養価は基準(中1～中3)の値です。基準に対し小1～3年は約0.6倍、小4～6年は約0.8倍、高1以上は約1.1倍。
児童生徒の身体測定や文科省の基準を参考にして1食分を決定しています。

1月の食育目標

「食文化について考えよう」

毎月10日は「かみかみデー」
「いつもより1口10回多くかもう！」がスローガン。
1口30回を目指して、よくかんで食べましょう！

毎月19日は「食育の日」

「食育」は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。

毎月19日は、境町産・県産の食材を使用した給食です。食について、美味しく楽しく学んでいきましょう。

～学校給食週間～

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってくることができなかった子どもたちに昼食を出したことが始まりです。このころの給食は、おにぎり、塩さけ、漬物といった内容でした。

その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦により中断しました。戦後、多くの子どもたちの栄養補給のために再開され、これを記念して1月24日を給食記念日とし、その日から30日までの1週間を『学校給食週間』としました。

1月の給食は、日本各地の郷土料理を提供します。それぞれの地域の自然環境や文化について考えてみましょう。

