

1月

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	エネルギー - Kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩相当量 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
13 (火)	ポークカレーライス 牛乳 カリフラワーの甘酢和え	精白米,油,じゃがいも,砂糖	豚肉,レバーそぼろ,牛乳	たまねぎ,にんじん,ソニオン,さやいんげん,カリフラワー,もやし	酒,カレー粉,カレールウ,醤油,酢	714kcal 27.7g 20.7g 2.3g	
14 (水)	ごはん 牛乳 豚肉のすき煮 ひじきの和え物	精白米,油,砂糖,ごま油	牛乳,豚肉,便利とうふ	はくさい,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,しいたけ,ひじき,ほうれんそう,もやし	酒,みりん,醤油,酢	681kcal 30.9g 20.1g 2.1g	○給食のごはん○ 毎日20kg以上のお米に、約1.4倍の水を入れて、4つの釜に分けて炊き上げます。
15 (木)	ソフトフランスパン 牛乳 大根のポークポトフ ヨーグルト	パン,油,じゃがいも	牛乳,豚肉,ヨーグルト	たまねぎ,大根,にんじん,ブロッコリー,しめじ水煮	ワイン,コンソメ,こしょう,塩	664kcal 34.7g 21.4g 2.3g	
16 (金)	チキンライス 牛乳 ベーコンと野菜のスープ ブルーベリーゼリー	精白米,油,じゃがいも,砂糖,冷ブルーベリーゼリー	鶏肉,牛乳,カツトベーコン	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,はくさい,にんじん	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう	691kcal 23.8g 21.6g 2.5g	○給食のチキンライス○ 食材を炒めて、ケチャップをたっぷり使って具を作り、炊き立てのご飯と混ぜ合わせて作っています。
19 (月)	鶏そぼろ丼 牛乳 あさりとチンゲン菜のみぞ汁	精白米,油,砂糖	鶏肉,牛乳,あさり	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,ちんげん菜	酒,醤油,みりん,みそ,鰹節	660kcal 31.9g 19.5g 2.3g	○給食のみぞ汁○ 全員分作ると、約60Lのみぞ汁が出来上がります。それをクラスごとに計りながら、配缶しています。
20 (火)	みそラーメン 牛乳 ブロッコリーサラダ	塩0ラーメン,油,ごま油,オリーブ油	豚肉,牛乳	しょうが,にんにく,もやし,にんじん,キャベツ,にら,干ししいたけ,たまねぎ,ブロッコリー	酒,こしょう,みそ,醤油,ガラスープ,塩,酢	647kcal 32.8g 22.4g 3.2g	○給食のラーメン○ 給食では食塩ゼロラーメンを使用しています。大きな鍋で1クラス分ずつ茹でています。
21 (水)	ホイコーロー丼 牛乳 大根の味噌汁	精白米,油,砂糖,でんぶん,ごま油	豚肉,冷凍絹厚揚げ,牛乳,カツト油揚げ	にんにく,キャベツ,ピーマン,にんじん,もやし,長ねぎ,大根	酒,みそ,醤油,中華スープストック,みそ,鰹節	723kcal 33.5g 25.4g 2.3g	
22 (木)	きなこあげパン 牛乳 鶏肉とほうれん草のコンソメ煮 グレープゼリー	パン,油,砂糖,じゃがいも,グレープゼリー	きな粉,鶏肉	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,しめじ水煮	ワイン,コンソメ,こしょう,塩	774kcal 30.2g 33.9g 2.3g	○給食のあげパン○ 厨房でパンを揚げています。揚げたてのパンにきな粉と砂糖をたっぷりまぶして配缶します。
23 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と切干大根の煮物 野菜の磯和え	精白米,油,じゃがいも,生芋波型こんにゃく,三温糖	牛乳,豚肉	切り干し大根,にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん,ほうれんそう,パプリカ,もやし,のり	酒,鰹節,みりん,塩,醤油	668kcal 31.2g 16.7g 2.2g	
26 (月)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 沢煮椀 アップルゼリー	精白米,油,アップルゼリー	牛乳,鮭,豚肉	にんじん,糸みつば,こまつな,ごぼう,干ししいたけ	酒,塩,鰹節,醤油	671kcal 39.1g 16.1g 1.8g	○給食のオーブン○ 魚や鶏肉などの焼き物は鉄板に並べて、1回で約200個分焼けるオーブンを使用します。
27 (火)	ロールパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 れんこんの噛み噛みサラダ	パン,油,じゃがいも,砂糖,ごま油	牛乳,鶏肉,大豆	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,ソニオン,ほうれんそう,ホールトマト,トマトピューレー,れんこん,えだまめ,しょうが	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,みそ,醤油,酢	725kcal 33.8g 27.7g 2.9g	

28 (水)	牛挽肉と野菜のそぼろ丼 牛乳 ほうれん草の生姜和え	精白米,油,砂糖,でんぶん	牛肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,しいたけ水煮,ごぼう,ピーマン,ほうれんそう,切り干し大根,しょうが	醤油,酒,酢	681kcal 25.7g 24.6g 1.7g	○リクエスト献立○ 今年は1月～3月にかけて、小6・中3・高3の卒業学年を対象としたリクエスト献立が給食に登場します。
29 (木)	ごはん しそふりかけ 牛乳 しょうゆからあげ じやがいものみそ汁 ココアムース	精白米,でんぶん,油,じゃがいも,ココアムース	牛乳,鶏肉	しょうが,はくさい	やさしいふりかけ,醤油,塩,みそ,鰹節	756kcal 33.5g 24.1g 2.2g	★高3-3リクエスト献立★ 定番人気のからあげ、しそふりかけ、じゃがいものみそ汁、ココアムースをリクエストしてもらいました！
30 (金)	中華風まぜごはん 牛乳 ささみトマトスープ	精白米,油,ごま油,じゃがいも,砂糖	豚肉,牛乳,チキンささみ水煮	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,グリーンピース,こまつな,ブロッコリー,しめじ水煮,マッシュルーム,ホールトマト	塩,こしょう,中華スープストック,醤油,コンソメ	650kcal 34.4g 17.5g 2.7g	

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー693kcal、たんぱく質31.7g、脂質22.3g、塩分2.3g

※ 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◎

欠食届の締め切りは、基本「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

また3月分の欠食届は返金作業のため、2/9(月)で締め切らせていただきます。

その後の提出はできませんので、提出忘れのないようにご注意ください。ご理解ご協力をお願いします。

1月と2月の〆切一覧

・2/2～2/6	1/9(金)まで
・2/9～2/13	1/19(月)まで
・2/16～2/20	1/26(月)まで
・2/24～2/27	2/2(月)まで
・3/2～3/23	2/9(月)まで



1月の行事＆記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?

①知識が身につくように ②恋がうまくいくように ③長生きできるように



1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

①かぶ ②大根 ③れんこん



1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

①2本の指で ②小さじ1ぱい ③コップ1ぱい
つまんだ量



1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

①たまご ②梅干し ③あずき



1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?

①空正月 ②骨正月 ③皿正月



1/24～30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?

①カレーライス ②おにぎり、焼き魚、つけ物 ③コッペパン、トマトシチュー





あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうま味を感じよう!

こたえ

Q1=①[巻物(書物)を表す] Q2=②[かぶは「ズナ」]
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②[明治22年の山形県の給食]

