1月分 学校給食献立予定表

令和5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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	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		
11	木	七草(ななくさ)うどん 牛乳(ぎゅうにゅう)	肉(にく)じゃが	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ ぶたにく	ソフトめん じゃがいも しらたき あぶら さとう	だいこん かぶ しゅんぎく せり ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	672 33.4 15.8 3.3	**七草うどん**は、「春の七草」のうちの「せり・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」を使ったうどんです。
12	金	カレーライス りんごジュース	コールスローサラダ シューアイス	ぶたにく ハム シューアイス	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	716 21.6 16.7 2.9	**小学部2年生 リクエストメニュー**
15	月	ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう)	松風焼(まつかぜや)き 紅白(こうはく)なます すまし汁(じる)	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 30 20.1 2.7	**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。
16	火	ソフトフランスパン 牛乳(ぎゅうにゅう)	鮭(さけ)のガーリック焼(や)き 野菜(やさい)ソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン バター あぶら	にんにく もやし にんじん ちんげんさい たまねぎ ほうれんそう	613 34.2 26.2 3.2	
17	水	和風(わふう)スパゲッティ 牛乳(ぎゅうにゅう)	冬野菜(ふゆやさい)サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ えのき マッシュルーム こまつな にんにく れんこん しめじ にんじん コーン えだまめ	654 26.4 27 2.2	**冬野菜サラダ**は、旬のれんこんやにんじんを使います。
18	木	コーンピラフ 牛乳(ぎゅうにゅう)	はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ バター はるさめ かたくりこ	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう	682 25.9 18.7 3	
19	金	ビビンバ丼(どん) 牛乳(ぎゅうにゅう)	みそ汁(しる) りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	こめ さとう ごまあぶら ごま	こまつな もやし にんじん ぜんまい にんにく だいこん ほうれんそう	688 27 20.3 3.5	**小学部1年3組 リクエストメニュー**
22	月	ごはん ジョア	鶏(とり)のからあげ ゆでブロッコリー ベーコンのクリームスープ	ジョア とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら マヨネーズ バター	しょうが にんにく ブロッコリー コーン たまねぎ エリンギ ほうれんそう	759 32.2 26.1 2.5	**小学部1年1組 リクエストメニュー**
23	火	黒(くろ)パン 牛乳(ぎゅうにゅう)	ビーフシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しめじ キャベツ みずな パプリカ コーン	644 28.3 23.2 3	
24	水	鶏南蛮(とりなんばん)うどん 牛乳(ぎゅうにゅう)	切干大根(きりぼしだいこん)の煮物(にもの) みかん	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	ソフトめん さとう かたくりこ あぶら	ねぎ にんじん はくさい きりぼしだいこん きくらげ いんげん みかん	704 30.3 18.3 3.3	**鶏南蛮うどん**は、「鴨南蛮」風に仕上げた、しょうゆ味のうどんです。
25	木	ごはん 牛乳(ぎゅうにゅう)	さばの塩(しお)焼(や)き ナムル みそ汁(しる)	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	716 28.9 32.9 3	🍴朝食おすすめ献立🍴 主食＋主菜＋副菜とバランスよく組み合わせた朝食におすすめの献立です。

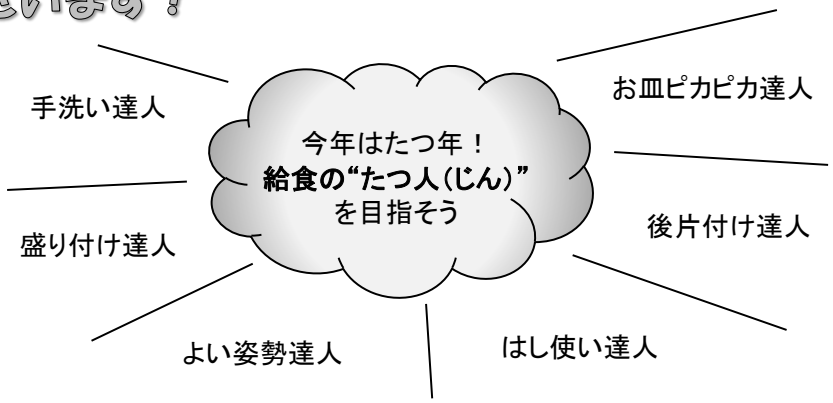
日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
26	金	ロールパン 牛乳	チリコンカン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ	パン あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト キャベツ きゅうり アスパラ	681 29.9 28.9 2.8	
29	月	そぼろごはん 牛乳	すいとん汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	こめ さとう あぶら こむぎこ 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	678 27.8 19.5 2.6	**すいとん汁**は、神奈川県産の小麦粉を使い、手作りの団子を作って入れます。
30	火	コッペパン いちごジャム 牛乳	鶏肉のドレッシング焼き いんげんとにんじんのソテー マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン ジャム あぶら マカロニ	いんげん にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	677 32.3 28 3.3	
31	水	しょうゆラーメン 牛乳	中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう	もやし にんじん たけのこ ねぎ コーン きゅうり もやし	601 29.1 14.6 3.4	

＊ ＊ ＊ ＊ 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。 ＊ ＊ ＊ ＊

あけましておめでとうございます！

冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



1/24～1/30 全国学校給食週間　給食の歴史＆献立の変遷

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきましょう。

昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

「トマトシチュー・ミルク」

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

「ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン」

昭和50年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

「カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ」