

# 1月分 学校給食献立予定表

令和2年度

県立瀬谷養護学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	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	たんぱく質 (g) 脂肪 (g) 塩分 (g)	
13	水	カレーライス 牛乳	冬野菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	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 れんこん しめじ コーン えだまめ	782 27.1 22.7 3	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>小学部5・6年生 リクエストメニュー</p> <p>1/24~30は 「全国学校給食週間」です！</p> <p>すいとん汁は、小麦粉と片栗粉を使い、手作りの団子を作って入れます。</p> <p>「給食総選挙」で1位になった料理を多く取り入れて献立です。 ※裏面のおたよりをご覧ください</p>
14	木	七草うどん 牛乳	肉じゃが ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりく なると あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト	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 しゆんぎく せり ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	763 35.8 16 3.4	
15	金	ごはん 牛乳	松風焼き 紅白なます すまし汁	ぎゅうにゅう とりく たまご はんぺん	こめ さとう パンこ ごまあぶら ごま	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	734 35.1 18.8 3	
18	月	ごはん りんごジュース	照り焼きチキン ナムル みそ汁 みかんゼリー	とりく なまあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく はくさい しめじ	671 27.6 10.2 3	
19	火	鶏肉ときのこのガーリックピラフ 牛乳	白菜スープ	ぎゅうにゅう とりく ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ はくさい にら にんじん	672 23.1 24.9 3.3	
20	水	塩ラーメン 牛乳	きゅうりのピリ辛和え 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ちゅうかめん あぶら バター ごまあぶら さとう ラーゆ ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きくらげ コーン きゅうり もやし	722 28.4 19.4 3.3	
21	木	ごはん 牛乳	鮭の香味焼き 野菜炒め みそ汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ	674 35.9 17.2 3.3	
22	金	黒パン 牛乳	コーンシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう とりく	パン じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ みずな パプリカ	740 28.8 25.1 3	
25	月	そばろごはん 牛乳	すいとん汁 みかん	ぎゅうにゅう とりく 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 みかん	720 28.1 18.1 2.9	
26	火	ごはん 牛乳	鶏のからあげ おひたし みそ汁 アイスクリーム	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ とうふ わかめ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく こまつな しめじ にんじん だいこん ねぎ	821 34.5 25.6 3.5	
27	水	和風スパゲッティ 牛乳	大根サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし ハム	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく だいこん きゅうり みずな	668 25.7 27.4 2.5	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育一口メモ
		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	たんぱく質 (g)	
脂肪 (g)								
							塩分 (g)	
28	木	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	あげ魚の甘酢あんかけ まめと野菜のスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ だいず とりこ	パン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう	686	
							31.4	
							24.6	
							3.4	
29	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	チンジャオロース ちゅうか 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん たけのこ しめじ ピーマン パプリカ しょうが コーン ねぎ	713	
							30.2	
							20.8	
							2.9	

\* \* \* \* 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。 \* \* \* \*

9/16(水)  
~30(水)

## 給食総選挙

をしました！

昨年度に続き、今年度も給食総選挙を実施しました。給食に登場する様々な料理を4つの部門に分け、その中から各4つの料理を給食チームの教職員でピックアップし、児童生徒に投票してもらいました。今年度は感染症対策として各クラス内で投票を行いました。たくさんの児童生徒に参加いただきました。

結果は右の通りです。昨年1位になったメニューも選択肢に入れていたのですが、やはり人気メニューということで、今年度も全ての部門で2連覇となりました。

1位になったメニューは、1月26日(火)に「給食総選挙献立」として出します。

### ごはん(主食)部門

- 1位 白ごはん(67票)
- 2位 きなこあげパン(66票)
- 3位 สปาゲッティートソース(51票)
- 4位 肉みそうどん(35票)

1票差！

### スープ部門

- 1位 みそ汁(72票)
- 2位 ミネストローネ(53票)
- 3位 豚汁(52票)
- 4位 中華コーンスープ(45票)

### おかず部門

- 1位 鶏のからあげ(80票)
- 2位 ハンバーグ(70票)
- 3位 さばの塩焼き(43票)
- 4位 筑前煮(28票)

### デザート部門

- 1位 パニラアイス(81票)
- 2位 ティラミス(55票)
- 3位 ぶどうゼリー(50票)
- 4位 ヨーグルト(37票)

## あけましておめでとございます

楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

## 食べ過ぎを防ぐコツ

よくかんで 味わって食べる	主食とおかずを バランスよく食べる	調味料を使い過ぎ ない	腹八分目を 心がける
------------------	----------------------	----------------	---------------