



1 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

30年度	こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
1/10 (木)	カツカレーライス	ナムル ヨーグルト	○	豚肉 大豆 ハム ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも ごま ごま油 パン粉 小麦粉	人参 大根 玉ねぎ もやし にんにく ほうれん草 きゃべつ	751 998	26.3 34.0	27.9 36.3
1/11 (金)	ごはん	シャケのしおやき みそしる きりぼしに アセロラミルク	○	サケ さつまいも 鶏肉 とろろ わかめ 油揚げ みそ	米 麦 こんにゃく さとう アセロラミルク	人参 切り干し大根 干しいたけ インゲン 長ねぎ	615 803	26.1 34.8	18.7 23.4
1/15 (火)	しょくぱん ブルーベリージャム ハムサラダ	だいこんスープ まんてんくろまめ	○	鶏肉 ハム たまご 粉チーズ 黒豆	食パン 小麦粉 ブルーベリージャム オリーブオイル	人参 きゅうり コーン レタス 白菜 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜 レモン汁	569 752	26.8 35.9	22.4 29.1
1/16 (水)	うまれのみなさん おめでとうございます		○	ごはん	メルルーサカレー たつた ゆかりあえ にくだんごスープ	とうにゅうやきドーナツ ぎゅうにゅう	601 751	23.8 31.1	16.2 18.3
1/17 (木)	シーフード うどん いためきゃべつのごまサラダ	にくまん りんご	○	イカ えび タコ 豚肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	うどん 肉まん 春雨 ごま ホホワイトルウ ごま油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ きゃべつ かぼちゃ	614 803	24.1 31.7	21.0 26.6
1/18 (金)	ごはん	あかうおあおじそ すましじる さいきょうやき やさいいため あんにとろろ	○	赤魚 豚肉 とろろ わかめ かまぼこ 西京みそ たまご	米 麦 油 あんにとろろ	人参 もやし きゃべつ ピーマン 小松菜 長ねぎ	564 723	25.9 33.7	15.5 18.1
1/21 (月)	ごはん	ぴりからやき いもじる ひじきあえ マンゴー	○	鶏肉 ひじき みそ かまぼこ 油揚げ	米 麦 ごま ごま油 里芋	にんにく ほうれん草 人参 きゃべつ きゅうり 大根 長ねぎ マンゴー	569 753	22.5 29.8	17.6 21.8
1/22 (火)	チョコチップ パン ドイツふうポテトサラダ	ツナマヨフライ まめスープ みかん	○	ツナ はんぺん ウインナー ひよこ豆	チョコチップパン 油 マヨネーズ じゃがいも	人参 きゅうり コーン 枝豆 しめじ 白菜 小松菜 みかん	615 806	22.9 30.2	21.0 27.2
1/23 (水)	わかめ ごはん たまごサラダ	とうふステーキ すいとんじる	○	わかめ とろろ ハム たまご	米 麦 里芋 すいとん オリーブオイル	大根 人参 きゅうり 小松菜 きゃべつ 白菜 長ねぎ 干しいたけ	547 720	19.8 25.6	15.9 19.2
1/24 (木)	コッペパン ホイップハニー ツナサラダ	うめごろもあげ どさんこじる オレンジ	○	メルルーサ たまご ツナ イカ えび タコ みそ	コッペパン 小麦粉 ホイップハニー 油 じゃがいも バター	大根 人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ コーン オレンジ	557 737	28.2 37.6	17.0 21.0
1/25 (金)	ごはん	みそからやき つみれじる いそに	○	つみれ みそ 豚肉 ひじき 厚揚げ 大豆 ちくわ	米 麦 里芋 さとう こんにゃく ミルクプリン	大根 人参 ショウガ	617 807	28.0 36.7	20.4 25.6
1/26 (土)	小学部高学年学級リクエストこんだて		○	ごはん	ぱんこやき やさいいため ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう プリン	671 862	28.0 35.9	23.2 28.6
1/29 (火)	ごはん	ホキフライ わかめスープ いりどろろ	○	ホキ とろろ 鶏肉 わかめ	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま 小麦粉 パン粉	人参 干しいたけ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 小松菜	587 780	25.8 34.6	16.6 20.1
1/30 (水)	ごはん	サバみそからみやき みそしる おひたし ひめりんご	○	サバ 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも	人参 ほうれん草 もやし きゃべつ 枝豆 しめじ 白菜 長ねぎ ひめりんご	588 767	24.9 33.0	17.1 21.1
1/31 (木)	カレー うどん	てつわんあげぎょうざ フルーツ ヨーグルト	○	豚肉 鶏肉 ひじき ヨーグルト	うどん 油 ごま さとう ギョウザの皮 カレールー	人参 ほうれん草 もやし 白菜 みかん バナナ もも パイ	613 814	23.4 30.4	20.5 25.8

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	605	25.1	19.4
中学部・高等部	792	33.0	24.1
中学・高等部 塩分	3.2	小学部 塩分	2.3



あけまして、おめでとうございます。

みなさん、年末年始はゆっくり過ごせましたか。今年も、インフルエンザが流行っています。うがい、手洗いをしても、アルコールで消毒していてもウイルスには勝てずインフルエンザにかかってしまいました。体中の痛みや高熱とても苦しかったです。みなさんもインフルエンザにかからないように、うがいや手洗い、食事の栄養バランスや十分な睡眠など心がけましょう。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が上がり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもちは丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



給食だより



平成 31年 1月
千葉大学教育学部附属特別支援学校

新年を迎えて、子どもたちもひとまわり大きくなったような気がします。本年も、子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



学校給食週間

1月24日から1月30日までは、学校給食週間です。学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がってきましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める声が高まり、昭和21年6月に米国のアジア救済公認団体から、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開され、同年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この子を学校給食感謝の日と決めました。昭和25年度から学校給食による教育効果を促進する観点から、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの1週間を「学校給食週間」としました。

正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。

鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。

ミネラルを 多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム...豆類、いも類など
- カルシウム...乳製品、魚など
- リン...穀類、肉、魚など