

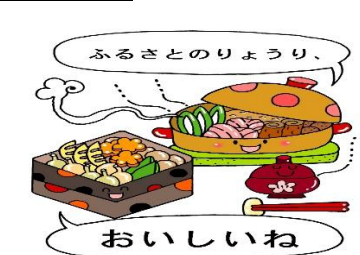


令和6年度	 1月 こんだてめい		血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1/ 8 (木)	カレーライス アーモンドサラダ カルテツ ヨーグルト	○	豚肉 ハム ヨーグルト	米 麦 じゃがいも サラダ油 アーモンド カレールウ	人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ いんげん しめじ コーン 白菜 にんにく	644	20.3	19.4
1/ 9 (金)	 ごはん ごもくにくだんご やさしいため アセロラミルク	○	豚肉 鶏肉	米 麦 サラダ油 里芋 だまこもち アセロラミルク	人参 玉ねぎ しめじ もやし ピーマン 小松菜 きゃべつ ほうれん草 干しいたけ	576	18.2	14.9
1/ 13 (火)	コッパパン チキンメンチカツ ミックス トマトスープ ジャム だいこんサラダ	○	鶏肉 ツナ ウインナー ひよこ豆	コッパパン じゃがいも ミックスジャム 小麦粉 パン粉 さとう 大豆油	大根 人参 白菜 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ トマト	568	20.5	16.2
1/ 14 (水)	ごはん ゴマネーズ オレンジ こうみやき とうふスープ	○	サバ ちくわ 厚揚げ みそ	米 麦 ゴマ 里芋 こんにゃく マヨネーズ	人参 きゅうり きゃべつ 大根 小松菜 干しいたけ オレンジ	659	23.9	27.4
1/15 (木)	チョコチップ パン レモンサラダ いちごゼリー	○	鶏肉 ハム とうふ たまご	チョコチップパン ごま油 オリーブ油 いちごゼリー	長ねぎ 人参 セロリ 白菜 コーン きゅうり きゃべつ レモン 水菜 干しいたけ	576	24.2	20.2
1/16 (金)	高学年 リクエスト こんだて しょうぱん ブルーベリー ジャム	○	イカ エビ みそ 豚肉 ハム 海藻ミックス 鶏肉	中華麺 バターオイル 片栗粉 大豆油 ごまドレッシング	長ねぎ 人参 もやし コーン きゃべつ ほうれん草 ショウガ きゅうり	549	28.4	22.1
1/20 (火)	あかうおバジルやき おまめスープ ブルーベリー ジャム ブロッコリーサラダ わらびもち	○	赤魚 ハム 大豆 ひよこ豆	食パン オリーブ油 ブルーベリージャム じゃがいも わらび餅	人参 きゅうり きゃべつ コーン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ バジル	571	26.8	16.1
1/21 (水)	ごはん しおこんぶあえ コアコアいちご	○	鶏肉 たまご 昆布 ハム なると いちごヨーグルト	米 麦 小麦粉 大豆油 ごま油 白滝	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 ごぼう 小松菜 干しいたけ ショウガ	657	25.0	19.4
1/22 (木)	こくとうぱん ジャム マーガリン ポテトサラダ ラムネゼリー	○	タラ ウインナー 鶏肉	黒糖パン 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも マヨネーズ ワンタン	人参 きゅうり 玉ねぎ コーン 白菜 小松菜 ゆず 干しいたけ	728	27.2	28.2
1/23 (金)	ツナごはん みそしる ぱいにくあえ	○	鶏肉 ツナ とうふ みそ わかめ 油揚げ	米 麦 ごま油 ゴマ	人参 もやし きゃべつ ほうれん草 大根 長ねぎ 梅肉 にんにく	605	29.9	24.8
1/26 (月)	ごはん うめやき いそに なべふうじる きゅうしょく デザート	○	鶏肉 ひじき 大豆 ちくわ 厚揚げ 豚肉	米 麦 さとう 仙台麴 給食週間デザート	人参 いんげん 白菜 小松菜 干しいたけ えのき ショウガ	622	25.5	19.7
1/27 (火)	わかめ しょうゆ ごはん きんぴらごぼう りんご	○	わかめ さつま揚げ サバ 油揚げ みそ	米 麦 さとう 白滝 ゴマ ごま油 里芋	ごぼう 人参 大根 長ねぎ りんご ショウガ	648	26.5	21.8
1/28 (水)	ごはん とんかつ すましじる おひたし ととやき	○	豚肉 油揚げ とうふ たまご わかめ	米 麦 大豆油 小麦粉 パン粉 ととやき	もやし 人参 ほうれん草 きゃべつ 長ねぎ 小松菜	862	35.1	27.8
1/29 (木)	ごはん カレイやさいあんかけ すいとんじる ごまあえ	○	カレイ かまぼこ	米 麦 片栗粉 大豆油 ゴマ さとう すいとん	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 きゃべつ 大根 小松菜 干しいたけ しめじ	686	26.3	24.1
1/30 (金)	高等部 わしょく こんだて ごはん おろしハンバーグ ちくぜんに みかん	○	豚肉 鶏肉 ちくわ みそ	米 麦 さとう 白滝 里芋 こんにゃく サラダ油	大根 人参 たけのこ ごぼう いんげん ハス 小松菜 みかん	898	34.2	31.1





学校給食週間です	基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
	基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
	基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質	
小学部	623	24.9	20.5	
中学部・高等部	813	32.5	25.7	
中学・高等部 塩分	3.3	小 塩分	2.4	

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。



おいしい給食を
がんばって作って
ます。

11月14日に高等部で「和食」についてのお話をした後に高等部のみんなに「学校給食週間」の和食献立を考えてもらいました。3年生が主菜、2年生が副菜、1年生が汁物とデザートを担当しました。2年生は、副菜担当なので「旬」についてもよく考えてくれました。各学年それぞれ真剣に献立を考えてくれたので、感謝して食べましょう。（農耕班の野菜も使う予定です）

1月30日に、高等部が考えた「和食献立」が出ますので、おたのしみに。。。1月26日から高等部で考えてくれたけど、給食の献立にならなかった料理たちも登場します。高等部のみなさん、ご協力ありがとうございました。



3年生… 主菜（赤）

2年生… 副菜（緑）

1年生… 汁物とデザート