

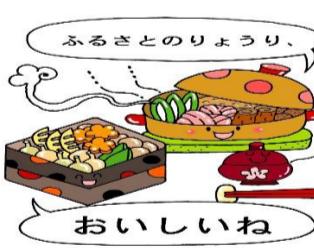


1がつのはじめい



千葉大学教育学部附属特別支援学校

令和6年度	1月 こんだてめい	牛乳	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	タンパク質	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 ジャガイモ サラダ油 アーモンド カレールウ	人参 キュウリ キャベツ 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 キャベツ ほうれん草 干しいたけ	837	25.5	24.5
1/ 13 (火)	コッペパン チキンメンチカツ ミックス ジャム だいこんサラダ	○	鶏肉 ツナ ウィンナー ひよこ豆	コッペパン ジャガイモ 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 キュウリ キャベツ 玉ねぎ トマト	568	20.5	16.2
1/ 14 (水)	サバぶんかぼし ごはん ゴマネーズ オレンジ	○	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 キュウリ キャベツ 大根 小松菜 干しいたけ オレンジ	735	26.5	19.9
1/15 (木)	こうみやき チョコチップ パン レモンサラダ	○	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 キュウリ キャベツ レモン 水菜 干しいたけ	576	24.2	20.2
1/16 (金)	高学年 ほっかいラーメン リクエスト ザンギ(からあげ) こんだて かいそうサラダ	○	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 ごまだれッシング	長ねぎ 人参 もやし コーン キャベツ ほうれん草 ショウガ キュウリ	726	37.6	28.3
1/20 (火)	しょくばん ブルーベリー ジャム ブロッコリーサラダ	○	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 ジャガイも わらび餅	人参 キュウリ キャベツ 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)	とりてん 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 キュウリ キャベツ 白菜 ごぼう 小松菜 干しいたけ ショウガ	746	35.7	20.0
1/22 (木)	こくとうばん タラゆずフライ ジャム マーガリン ポテトサラダ	○	タラ ウィンナー 鶏肉	黒糖パン 小麦粉 パン粉 大豆油 ジャガイも マヨネーズ ワンタン	人参 キュウリ 玉ねぎ コーン 白菜 小松菜 ゆず 干しいたけ	657	25.0	19.4
1/23 (金)	ツナごはん ぱいにくあえ みそしる	○	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 キャベツ ほうれん草 大根 長ねぎ 梅肉 にんにく	844	32.2	24.3
1/26 (月)	ごはん いそに うめやき	○	鶏肉 ひじき 大豆 ちくわ 厚揚げ 豚肉	米 麦 さとう 仙台麩 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 さばのしょうがに みそしる	○	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	810	34.1	24.7
1/28 (水)	ごはん おひたし とんかつ	○	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 キャベツ 長ねぎ 小松菜	648	26.3	24.1
1/29 (木)	ごはん ごまあえ カレイやさいあんかけ	○	カレイ かまぼこ	玉ねぎ 人参 もやし 白菜 キャベツ 大根 小松菜 干しいたけ しめじ	898	34.2	31.1	
1/30 (金)	高等部 ごはん わしょく おろしハンバーグ こんだて ちくせんに	○	豚肉 鶏肉 ちくわ みそ みかん	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	591	24.0	12.5
					学校給食週間です	785	31.6	14.4
					基 準 値 (小)	665	26.3	20.7
					基 準 値 (中)	831	31.9	23.9
					基 準 値 (高)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
					月 平 值	830	26.9~41.5	18.4~27.6
					小 学 部	860	27.9~43.0	19.1~28.6
					中 学 部・高 等 部	623	32.5	20.5
					中 学・高 等 部 塩 分	813	3.3	25.7
						808	40.0	31.9



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 值	623	32.5	20.5
	小 学 部	813	3.3	25.7
	中 学 部・高 等 部	808	40.0	31.9
	中 学・高 等 部 塩 分	831	31.9	23.9

給食が始まったのはいつから？

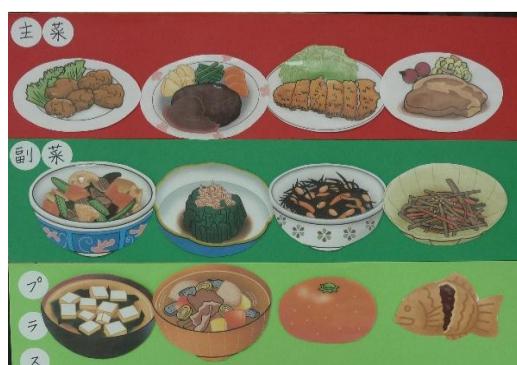
日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、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。



3年生… 主菜 (赤)

2年生… 副菜 (緑)

1年生… 汁物とデザート

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。