# l が つ の よ て い こ ん だ て f葉大学教育学部附属特別支援学校

				Я	1	1	1	Ī		
2023年 令和5年		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	たんぱく質	脂質
1/10	カレーライス	わふうサラダ	アセロラミルク	0	豚肉 かまぼこ わかめ	米 麦 カレールウ じゃがいも 油	人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ きゅうり	627	19.1	18.2
(火)			, _ , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			アセロラミルク	グリンピース にんにく	819	24.7	22.7
		おろしハンバーグ			豚肉 鶏肉 昆布	米 麦 里芋 油	大根 人参 しめじ	680	25.8	19.2
1/11	ごはん		ぞうにふうしる	0	なると 厚揚げ	だまこもち	ほうれん草 玉ねぎ			
(水)		こんぶに					干ししいたけ	910	34.0	24.0
		ママレードやき	4-1		鶏肉 豚肉	メロンパン 油	人参 玉ねぎ 小松菜	672	25.5	28.8
1/12	メロンパン	134.30.11.13	ポテトスープ	0	ベーコン	ママレードジャム	もやし きゃべつ しめじ	g02	22.6	20.2
(木)		やさいいため はっぽうさい	ポテトカップ		イカ エビ 豚肉	じゃがいも 米 麦 油 片栗粉	ピーマン 干ししいたけ 人参 もやし 白菜 しめじ	902 718	33.8 26.2	38.2
1/13	ごはん	a ya ya v	グラタン		なると ゆば	でをがいも	たけのこ 玉ねぎ 小松菜	718	20.2	11.5
(金)	C 1270	ゆばあえ	ヨーグルト		ヨーグルト		きゃべつ ほうれん草	875	33.2	12.8
(111)	NQQ	ハヤシライス	_ ,,		豚肉 ハム	米 麦 油 アーモンド	人参 しめじ 玉ねぎ	677	21.3	21.4
1/16			カスタード	0		カレールウ	きゃべつ きゅうり			
· (月)	(Ceres)	アーモンドサラダ	クレープ			ハヤシルウ	コーン グリンピース	876	27.6	27.3
	しょくぱん	チキンピカタ	いもとまめの		鶏肉 ハム たまご	食パン ジャム	人参 きゅうり 枝豆	708	28.6	27.9
1/17	いちご		スープ	0	大豆	小麦粉 じゃがいも	コーン 玉ねぎ パセリ			
(火)	マーガリン	スパサラダ	ミカンゼリー			スパゲティ ゼリー	干ししいたけ	910	38.2	34.3
		イカみそやき	みそしる		イカ チーズ	米 麦 じゃがいも	人参 大根 コーン	592	23.4	16.5
1/18	ごはん	10 - 1		0	ベーコン みそ	バター	しめじ えのき 小松菜			
(水)		ミックスポテト	みかん		54 + 4 7 1	> \% ( \dagger	みかん	771	30.6	20.5
1/10	いなりうどん	たまごやき	カルテツ		鶏肉 なると たまご かまぼこ	うどん もちいなり ごま さとう	人参 大根 長ねぎ 白菜 ごぼう 小松菜 もやし	554	25.7	20.2
1/1 <b>9</b> (木)	いなりうとん	ごまあえ	<i>カルテラ</i> ヨーグルト		ヨーグルト		ほうれん草	710	33.2	25.4
(///)		マーボーどうふ	きりぼしナムル			米 麦 ごま油 油	人参 干ししいたけ にら	695	26.5	24.4
1/20	ごはん	· 4. C / 13.	はちつみ		ハム	片栗粉 ごま	たけのこ 長ねぎ もやし	073	20.3	2-1
(金)	C 10.70	しゅうまい	レモンゼリー			焼売の皮 ゼリー	ほうれん草 切干大根	920	34.9	31.4
	小学部高学年	あんかけラーメン	うめサラダ		鶏肉 ひじき 豚肉		もやし きゃべつ 長ねぎ	568	25.6	19.1
1/21	リクエスト			0	カップでヤクルト		小松菜 きゅうり 人参			
(土)	こんだて	からあげ	カップでヤクルト		かまぼこ		にら ほうれん草 梅肉	726	33.2	24.2
		ハーブやき	カレースープ		鶏肉 豚肉	豆パン ビーフン	人参 きゃべつ ピーマン	650	30.0	20.8
1/24	まめパン			0	ウインナー	じゃがいも	もやし 玉ねぎ 小松菜			
(火)		ビーフンソテー	ヨーグルト			カレールウ	しめじ いんげん	847	39.2	26.6
1 /05	~14/	サバのカレーやき	みそしる			米麦 さとう	人参 いんげん 大根	671	29.5	23.6
1/25 (水)	ごはん	いそに	フルーツゼリー	0	油揚げ みそ ひじき	フルーツセリー	長ねぎ しょうが	885	39.3	30.1
(1/)		パンコやき	ワンタンスープ		鶏肉 ベーコン	パインパン バター	人参 きゃべつ 玉ねぎ	577	26.7	21.0
1/26	パインパン	7.72(3	,,,,,,			パン粉 ワンタン	ほうれん草 しめじ	377	20.7	21.0
(木)		ほうれんそうソテー	レアチーズいちご	_	20.13		小松菜 長ねぎ もやし	743	35.3	25.2
		ストロガノフ			豚肉 ちくわ	米 麦 油 バター	人参 しめじ 玉ねぎ	619	22.3	21.6
1/27	ごはん		ミルクプリン	0	生クリーム	デミグラスソース	きゅうり きゃべつ			
(金)		ちくわサラダ				ミルクプリン	ほうれん草 にんにく	813	29.1	27.4
		ピリからやき	たけのこスープ		鶏肉 たまご	米 麦 ごま油 ごま	人参 たけのこ 白菜	55 <i>9</i>	22.4	18.7
1/30	ごはん			0	ベーコン		きゅうり きゃべつ			
(月)		たまごサラダ	ヨーグルト		ヨーグルト		長ねぎ もやし 小松菜	728	29.3	23.2
1 /2 :	<b>7</b> 4005	メンチカツ	****°		豚肉 ツナ わかめ		人参 きゅうり きゃべつ	552	20.5	17.3
1/31 (火)	コッペパン	ブロッコリーサラダ	だいこんスープ		鶏肉	いちごジャム 油マヨネーズ 小麦粉	ブロッコリー しめじ 大根 長ねぎ 小松菜	710	26.5	21.7
(X)	v· っこンヤム	/u/u/u/u/u/u/		<u> </u>		ヾョハー人 小友材				
The state of the s					(======================================		基準値 (小)	650	32.5	21.6
					手あら	い、うがいは	基準値 (中)	830	41.5	27.6
-1-	The state of the s				2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0		基準値 (高)	860	43.0	28.6
	San I	TE W					月平均值	エネルギー	たんぱく質	脂質
4		ale one	(A)			かり!	小 学 部	632	24.9	20.6
-		7			03	<i>N</i> -9:	中学部・高等部	830	32.6	25.9
							1 2 11 12 12 12 12	300	52.5	



新年、あけまして、おめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の 栄養を満たすおいしい給食を作っていきますので、よろしくお願いします。 さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、 何気になく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。



# 全国学校給食週間



## ( 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思愛小学校に おいて、削治22年に無償で始まったとされています。そ の首節は、貧菌児を救うためのものでした。

### **給食に弉乳が出るのはどうして?**

成長期に骨量を営めることは、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営 み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。







3.3

小学部 塩分

中学・高等部 塩分