



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

2023年 令和5年	1月 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 (火)	カレーライス わふうサラダ アセロラミルク	○	豚肉 かまぼこ わかめ	米 麦 カレールウ じゃがいも 油 アセロラミルク	人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ きゅうり グリンピース にんにく	627	19.1	18.2
1/11 (水)	ごはん おろしハンバーグ ぞうにふうしる	○	豚肉 鶏肉 昆布 なんと 厚揚げ	米 麦 里芋 油 だまこもち	大根 人参 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ	680	25.8	19.2
1/12 (木)	メロンパン ママレードやき ポテトスープ	○	鶏肉 豚肉 ベーコン	メロンパン 油 ママレードジャム じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし きゃべつ しめじ ピーマン 干しいたけ	672	25.5	28.8
1/13 (金)	ごはん はっぼうさい ポテトカップ グラタン ヨーグルト	○	イカ エビ 豚肉 なんと ゆば ヨーグルト	米 麦 油 片栗粉 じゃがいも	人参 もやし 白菜 しめじ たけのこ 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ ほうれん草	718	26.2	11.3
1/16 (月)	ハヤシライス アーモンドサラダ カスタード クレープ	○	豚肉 ハム	米 麦 油 アーモンド カレールウ ハヤシルウ	人参 しめじ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン グリンピース	677	21.3	21.4
1/17 (火)	しよくぱん ちキンピカタ いもとまめの スープ	○	鶏肉 ハム たまご 大豆	食パン ジャム 小麦粉 じゃがいも スパゲティ ゼリー	人参 きゅうり 枝豆 コーン 玉ねぎ パセリ 干しいたけ	708	28.6	27.9
1/18 (水)	ごはん イカみそやき みそしる	○	イカ チーズ ベーコン みそ	米 麦 じゃがいも バター	人参 大根 コーン しめじ えのき 小松菜 みかん	592	23.4	16.5
1/19 (木)	いなりうどん たまごやき カルテツ ヨーグルト	○	鶏肉 なんと たまご かまぼこ ヨーグルト	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 ほうれん草	554	25.7	20.2
1/20 (金)	ごはん マーボーどうふ きりぼしナムル はちつみ レモンゼリー	○	豚肉 とうふ みそ ハム	米 麦 ごま油 油 片栗粉 ごま 焼売の皮 ゼリー	人参 干しいたけ にら たけのこ 長ねぎ もやし ほうれん草 切干大根	695	26.5	24.4
1/21 (土)	小学部高学年 リクエスト こんだて あんかけラーメン うめサラダ からあげ カップでヤクルト	○	鶏肉 ひじき 豚肉 カップでヤクルト かまぼこ	中華麺 片栗粉 油	もやし きゃべつ 長ねぎ 小松菜 きゅうり 人参 にら ほうれん草 梅肉	568	25.6	19.1
1/24 (火)	まめパン ハーブやき カレースープ	○	鶏肉 豚肉 ウインナー	豆パン ビーフン じゃがいも カレールウ	人参 きゃべつ ピーマン もやし 玉ねぎ 小松菜 しめじ いんげん	650	30.0	20.8
1/25 (水)	ごはん サバのカレーやき みそしる	○	サバ わかめ 大豆 油揚げ みそ ひじき 厚揚げ ちくわ	米 麦 さとう フルーツゼリー	人参 いんげん 大根 長ねぎ しょうが	671	29.5	23.6
1/26 (木)	パンコやき パインパン ほうれんそうソテー レアチーズいちご	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 レアチーズ	パインパン バター パン粉 ワンタン	人参 きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 小松菜 長ねぎ もやし	577	26.7	21.0
1/27 (金)	ごはん ストロガノフ ミルクプリン	○	豚肉 ちくわ 生クリーム	米 麦 油 バター デミグラスソース ミルクプリン	人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ほうれん草 にんにく	619	22.3	21.6
1/30 (月)	ごはん ピリからやき たけのこスープ	○	鶏肉 たまご ベーコン ヨーグルト	米 麦 ごま油 ごま	人参 たけのこ 白菜 きゅうり きゃべつ 長ねぎ もやし 小松菜	559	22.4	18.7
1/31 (火)	コッペパン いちごジャム ブロッコリーサラダ	○	豚肉 ツナ わかめ 鶏肉	コッペパン パン粉 いちごジャム 油 マヨネーズ 小麦粉	人参 きゅうり きゃべつ ブロッコリー しめじ 大根 長ねぎ 小松菜	552	20.5	17.3



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	632	24.9	20.6
中学部・高等部	830	32.6	25.9
中学・高等部 塩分	3.3	小学部 塩分	2.3

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。



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。

