

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
10 (水)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳／チーズ	人参 トマト	生姜 玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム	米 麦 小麦粉	マーガリン	727	24.1	21.6	2.02
		大根とツナのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり 大根	じゃが芋	サラダ油				
		フルーツみつ豆	えんどう豆	寒天		みかん 黄桃	砂糖					
		大豆小魚	大豆	煮干し								
11 (木)	○	鶏そぼろご飯	大豆 高野豆腐 鶏肉	牛乳／		生姜 長葱 グリンピース	米 麦 きび砂糖	サラダ油	764	35.7	19.7	3.21
		タラのカレー焼き	タラ			生姜						
		小松菜とコーンのごま和え			小松菜	とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま				
		さつま芋と玉ねぎの味噌汁	味噌 油揚げ		人参	玉葱 えのきたけ	さつま芋					
		★オレンジ				オレンジ						
12 (金)	○	ツナときのこのトマトスパゲティ	ツナ 豚肉	牛乳／チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム えのきたけ しめじ	スパゲティ	サラダ油	779	30.8	27.0	2.57
		野菜スープ	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸		サラダ油				
		抹茶のスコーン		調理用牛乳 ヨーグルト			小麦粉 甘納豆 グラニュー糖	バター				
		小魚		煮干し								
15 (月)	○	きな粉揚げパン	きな粉	牛乳／			コッペパン きび砂糖	大豆油	731	30.7	29.0	2.37
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	チーズ	トマト 人参	玉葱 にんにく グリンピース	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		根菜とひじきのソテー		ひじき	人参 ビーマン	ごぼう とうもろこし にんにく れんこん		サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		粒アーモンド						アーモンド				
16 (火)	○	ガバオ風ライス	大豆 鶏肉	牛乳／	赤ビーマン バジル	玉葱 にんにく 黄ビーマン しめじ	米 麦 砂糖	サラダ油	736	31.9	25.2	2.57
		えび入り春雨サラダ	えび		人参	キャベツ きゅうり にんにく レモン	春雨 きび砂糖	サラダ油				
		小松菜と豆腐のスープ	豆腐 豚肉		小松菜 人参	生姜 長葱 干し椎茸		サラダ油				
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
17 (水)	○	茶めし		牛乳／			米 麦		758	31.1	21.7	3.39
		★おでん	がんもどき うずら卵 竹輪 つみれ 揚げポテ	昆布	人参	大根	じゃが芋 こんにゃく					
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		黄桃入りミルクゼリー		寒天		黄桃	砂糖					
		大豆小魚	大豆	調理用牛乳 煮干し								
18 (木)	○	きんぴらご飯	油揚げ	牛乳／	人参	ごぼう	米 麦 しらたき きび砂糖	ごま ごま油	772	25.6	23.2	3.37
		ツナ入りコロッケ	ツナ			玉葱	小麦粉 パン粉 じゃが芋	大豆油 サラダ油				
		磯香和え		のり	小松菜	もやし						
		高野豆腐と大根の味噌汁	高野豆腐 味噌 油揚げ			大根 長葱 えのきたけ						
		ドライブルーン				ブルーン						



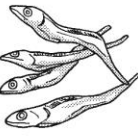
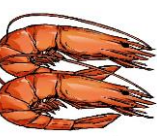
あけましておめでとうございます。
新しい1年が始まりました。
寒さも厳しく、体調を崩しやすい日々です。
栄養バランスの良い食事と十分な睡眠を
とって、元気にすごしましょう。



正月に食べるおせち料理

お正月に食べるおせち料理は、もともと旧暦の季節の変わり目「節日（せつにち）」に神様に備えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（正月やひなまつり、端午の節句、七夕など）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになったそうです。

おせち料理の意味や込められた願い

黒豆 「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。 	数の子 にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。 
田づくり かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊になったことから、五穀豊穰を願っています。 	えび えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。 
こぶ巻き よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。 	きんとん 「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。 

睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかに、かぜをひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともいわれています。



家族みんなで
かぜ予防



かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

12月の食育クロスワードの答え

AもBちCたDベEすFぎ【もち(の)たべすぎ】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
22 (月)	○	カツカレーライス（白飯・カレー）	豚肉	牛乳／ チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく グリーンピース	米 麦 小麦粉 じゃが芋 小麦粉 パン粉	マーガリン サラダ油 大豆油	826	28.8	28.4	2.17
		カツカレーライス（カツ）	鶏肉									
		わかめとコーンのサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 大根 玉葱 とうもろこし		サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
23 (火)	○	わかめご飯		牛乳／ わかめ			米 麦	ごま	742	37.1	22.6	3.37
		松風焼き	味噌 豚肉 鶏肉 卵		人参	生姜 玉葱	パン粉	ごま サラダ油				
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ						
		鮭入りどさんこ汁	豆腐 味噌 鮭 豚肉		人参	玉葱 とうもろこし もやし	じゃが芋	バター				
		きな粉大豆	大豆 きな粉				三温糖					
1月24日～30日 全国学校給食週間			学校給食の意義や役割について多くの人に知らせ、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。 24日は懐かしの給食メニュー、26日は千葉県の郷土料理を献立に取り入れ、紹介していきます。									
24 (水)	○	コッペパン		牛乳／			コッペパン		851	38.0	27.8	2.65
		りんごジャム				りんご レモン	砂糖					
		★くじらのオーロラ煮	くじら			生姜	でん粉 砂糖	ごま 大豆油				
		小松菜とコーンのソテー			小松菜	とうもろこし		サラダ油				
		米粉クリームシチュー	いんげん豆 豆乳 鶏肉	調理用牛乳 チーズ	人参	玉葱 枝豆	米粉 さつま芋	生クリーム サラダ油				
		小魚		煮干し								
25 (木)	○	キムたくチャーハン	豚肉	牛乳／	にら 人参	たくあん漬け 長葱 キムチ	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	740	29.1	23.4	2.74
		パオズ	豚肉 大豆			玉葱 キャベツ たけのこ 椎茸	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油 ラード				
		大豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき		キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	ごま サラダ油				
		うずら卵入り春雨スープ	なると 鶏肉 うずら卵		人参	たけのこ 玉葱 きくらげ	春雨					
		ぼんかん				ぼんかん						
26 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		767	34.3	22.1	2.88
		★アジの さんが焼き	味噌 アジ 卵 鶏肉		しそ	生姜 長葱	パン粉 きび砂糖					
		ブロッコリーとじゃが芋のサラダ			ブロッコリー	とうもろこし	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		五目昆布豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参	たけのこ	きび砂糖	サラダ油				
		すいとん汁	油揚げ 豚肉		小松菜 人参	大根 干し椎茸	すいとん	サラダ油				
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
29 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		721	27.4	22.1	3.16
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	ピーマン	生姜 玉葱 長葱	でん粉 砂糖	大豆油				
		ひじきの旨煮	油揚げ あさり 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん		しらたき きび砂糖	サラダ油				
		寒天サラダ		寒天	人参	きゅうり もやし	きび砂糖	サラダ油				
		かぶねぎたっぷり豚汁	豆腐 味噌 豚肉		かぶ(葉)	かぶ ごぼう 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		スイートスプリング（柑橘果物）				スイートスプリング						
30 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		761	33.6	23.5	2.56
		のりの佃煮		のり			砂糖					
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			オレンジマーマレード						
		★かみかみ大豆サラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり	でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油				
		白いんげん豆のけんちん汁	いんげん豆 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 長葱	里芋 ごんにゃく					
		小魚		煮干し								
31 (水)	○	麻婆豆腐丼	大豆 味噌 豆腐 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	826	30.5	25.3	2.46
		卵と春雨のスープ	卵		チンゲン菜 人参	長葱	でん粉 春雨					
		フルーツ杏仁				みかん 黄桃	砂糖 杏仁豆腐					
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
平均栄養量									767	31.3	24.2	2.77

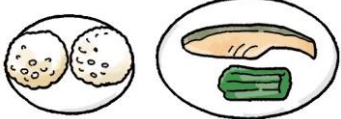
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g（摂取1人あたり-の20～30%）、食塩相当量/2.5g未満です。

1月24日～1月30日 全国学校給食週間

【明治22年の献立】
おにぎり、塩サケ、
菜の漬物



日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困な子を対象に昼食を無償で提供したことがはじまりといわれています。当時の献立は「おにぎり、塩サケ、菜の漬物」だったそうです。

現在の学校給食は、栄養バランスのとれたバラエティ豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができる「生きた教材」としての役割も担っています。

