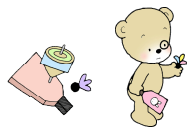




1月 給食献立表



| 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 | | エネルギー | 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) | ○ | 赤飯 | ささげ | 牛乳 | | | 米 もち米 | ごま | 810 | 28.4 | 15.5 | 3.00 |
| | | 煮物 | 鶏肉 | | 人参 さやえんどう | たけのこ れんこん | 里芋 こんにゃく きび砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | 白玉汁 | 豆腐 | | 人参 | ごぼう 大根 長葱 | 白玉餅 | | | | | |
| | | 栗きんとん | | | | | さつまいも きび砂糖 | 栗 甘露煮 | | | | |
| | | 小魚大豆 | 大豆 | 煮干し | | | | | | | | |
| 11 (木) | ○ | 白飯 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 779 | 30.3 | 25.9 | 2.86 |
| | | 秋刀魚の甘露煮 | 秋刀魚 | | | 生姜 長葱 オレンジピューレ | 砂糖 | | | | | |
| | | おかかあえ | かつお節 | | 小松菜 人参 | キャベツ もやし | | | | | | |
| | | 呉汁 | 大豆 豆腐 油揚げ みそ | | 人参 | 長葱 | じゃが芋 | | | | | |
| | | スイートスプリング | | | | スイートスプリング(柑橘類) | | | | | | |
| 12 (金) | ○ | あんかけ焼きそば | いか 豚肉 うずら卵 | 牛乳 | チンゲン菜 人参 | 玉葱 にんにく 白菜 | 中華めん でん粉 | ごま油 サラダ油 | 758 | 29.9 | 24.1 | 2.61 |
| | | 中華サラダ | | | 人参 | きゅうり もやし | 春雨 きび砂糖 | ごま ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | 杏仁豆腐 | | | | みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁 | 砂糖 杏仁豆腐 | | | | | |
| | | 小魚 | | 煮干し | | | | | | | | |
| 15 (月) | ○ | 白飯 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 808 | 32.9 | 26.0 | 2.55 |
| | | 鶏肉の唐揚げ | 鶏肉 | | | 生姜 にんにく | でん粉 | 大豆油 | | | | |
| | | 磯香あえ | | のり | 小松菜 人参 | キャベツ もやし | | | | | | |
| | | 肉じゃが | 豚肉 | | 人参 | 玉葱 ぶなしめじ | じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | かぶの味噌汁 | 豆腐 油揚げ みそ | | かぶ(葉) | かぶ 玉葱 長葱 | | | | | | |
| 炒り大豆 | 大豆 | | | | | | | | | | | |
| 16 (火) | ○ | チンジャオロース丼 | 高野豆腐 豚肉 | 牛乳 | 人参 ピーマン | 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく | 米 麦 しらたき でん粉 きび砂糖 | サラダ油 | 751 | 25.4 | 20.1 | 2.82 |
| | | 春雨の中華サラダ | | | 人参 | キャベツ きゅうり コーン缶 | 春雨 きび砂糖 | ごま ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | 味噌ワンタン | みそ | わかめ | 小松菜 | 生姜 長葱 白菜 えのき茸 | ワンタンの皮 | | | | | |
| | | アップルゼリー | | アガー | | りんごジュース | 砂糖 | | | | | |
| 17 (水) | ○ | コッペパン | | 牛乳 | | | コッペパン | | 787 | 31.1 | 26.6 | 3.01 |
| | | 米粉マカロニグラタン | ひよこ豆 豆乳 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 パセリ | 玉葱 | 米粉 マカロニ パン粉 じゃが芋 | バター サラダ油 | | | | |
| | | キャベツのごまサラダ | | | 人参 | キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 | 砂糖 | ごま サラダ油 | | | | |
| | | わかめと白菜のスープ | 豚肉 | わかめ | 小松菜 | 長葱 白菜 もやし | | | | | | |
| | | 黄桃缶 | | | | 黄桃缶 | | | | | | |
| 18 (木) | ○ | 白飯 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 790 | 33.5 | 22.9 | 2.69 |
| | | ししゃものごま揚げ | | ししゃも | | | ミックス粉 | ごま 大豆油 | | | | |
| | | からしあえ | | | 人参 | キャベツ もやし | きび砂糖 | | | | | |
| | | きんぴら煮 | | | 人参 さやいんげん | ごぼう れんこん | じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 | ごま サラダ油 | | | | |
| | | かきたま汁 | 豆腐 みそ 卵 | | 小松菜 | 玉葱 | | | | | | |
| 黒糖大豆 | 大豆 | | | | でん粉 黒砂糖 | | | | | | | |
| 19 (金) | 職員研修のため、給食はありません | | | | | | | | | | | |
| 22 (月) | ○ | きのこ鶏肉のパスタ | 鶏肉 | 牛乳 | パセリ | 玉葱 にんにく ぶなしめじ エリンギ まいたけ | スパゲティ | オリーブ油 サラダ油 | 767 | 30.2 | 28.2 | 2.59 |
| | | ほうれん草の洋風おひたし | ベーコン | | ほうれん草 | もやし | きび砂糖 | | | | | |
| | | チョコチップスコーン | | 牛乳 | | | 小麦粉 砂糖 チョコレート | バター | | | | |
| | | 小魚 | | 煮干し | | | | | | | | |
| 23 (火) | ○ | 豚丼 | 豚肉 | 牛乳 | 人参 | 生姜 玉葱 長葱 | 米 麦 しらたき きび砂糖 | サラダ油 | 754 | 29.6 | 20.3 | 2.24 |
| | | もやしのカレーサラダ | | | 人参 | キャベツ もやし | きび砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | じゃがいものみそ汁 | 豆腐 みそ | | 小松菜 | 長葱 | じゃが芋 | | | | | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | |
| 炒り大豆 | 大豆 | | | | | | | | | | | |



1月 給食献立表



| 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 | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
|-----------|----|---------------|--------------|----------|-------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|------------|---------|------------|
| | | | 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 | | | | |
| 24 (水) | ○ | 白飯 | | 牛乳 | | | | 米 麦 | 747 | 28.3 | 24.7 | 2.53 |
| | | 鯖の蒲焼き | 鯖 | | | 生姜 | でん粉 きび砂糖 | ごま 大豆油 | | | | |
| | | ひじきのサラダ | 大豆 | ひじき | 人参 | キャベツ きゅうり | 砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | かぶのみそ汁 | 油揚げ みそ | | かぶ(葉) 小松菜 | かぶ | | じゃが芋 | | | | |
| | | はるか | | | | はるか | | | | | | |
| 25 (木) | ○ | 麻婆かぶ丼 | 大豆 みそ 豆みそ 豚肉 | 牛乳 | かぶ(葉) なら 人参 | かぶ 生姜 にんにく 長葱 | 米 麦 でん粉 きび砂糖 | サラダ油 | 840 | 30.6 | 26.9 | 3.00 |
| | | ツナとコーンのサラダ | ライトツナフレーク | | 人参 | キャベツ きゅうり コーン缶 | | サラダ油 | | | | |
| | | 春雨スープ | 豚肉 | | チンゲン菜 人参 | 玉葱 ぶなしめじ | 春雨 | ごま油 | | | | |
| | | キャラメルポテト | | | | | さつまいも 砂糖 | 生クリーム 大豆油 パター | | | | |
| | | 小魚大豆 | 大豆 | 煮干し | | | | | | | | |
| 26 (金) | ○ | 白飯 | | 牛乳 | | | 米 麦 | 795 | 32.2 | 23.2 | 2.10 | |
| | | 鯖の立田揚げ | 鯖 | | | 生姜 にんにく | でん粉 | | | | | 大豆油 |
| | | ごま和え | | | 小松菜 人参 | もやし | きび砂糖 | | | | | ごま |
| | | きりたんぼ汁 | 豆腐 鶏肉 | | せり 人参 | ごぼう 長葱 まいたけ | きりたんぼ | | | | | サラダ油 |
| | | りんご | | | | りんご | | | | | | |
| 29 (月) | ○ | ナン | | 牛乳 | | | ナン | 814 | 28.5 | 28.9 | 2.95 | |
| | | じゃがいものクリームカレー | 大豆 豚肉 | | トマト缶 人参 | 生姜 セロリー 玉葱 にんにく | 小麦粉 じゃが芋 | | | | | バター サラダ油 |
| | | コーンサラダ | | | 人参 | キャベツ きゅうり コーン缶 | | | | | | サラダ油 |
| | | フルーツ白玉 | | | | レモン果汁 | | | | | | |
| | | カシューナッツ | | | | みかん缶 バイン缶 黄桃缶 | 白玉餅 砂糖 | | | | | カシューナッツ |
| 30 (火) | ○ | わかめごはん | | 牛乳 | わかめ | | 米 麦 | 773 | 34.1 | 20.0 | 2.88 | |
| | | 焼き鮭 | 鮭 | | | | | | | | | ごま |
| | | ひじきと大豆の煮物 | 大豆 油揚げ | ひじき | 人参 | | きび砂糖 | | | | | サラダ油 |
| | | さつまい | 豆腐 みそ | | 人参 | 大根 長葱 | こんにゃく さつまい | | | | | |
| | | みかん | | | | みかん | | | | | | |
| 31 (水) | ○ | 白飯 | | 牛乳 | | | 米 麦 | 757 | 29.2 | 25.2 | 1.99 | |
| | | ヤンニョムチキン | 鶏肉 | | | 生姜 長葱 | でん粉 砂糖 | | | | | ごま 大豆油 |
| | | ナムル | | | 小松菜 人参 | もやし | きび砂糖 | | | | | ごま ごま油 |
| | | たまごスープ | 卵 | わかめ | 人参 | 玉葱 | | | | | | |
| | | ひとくちみかんゼリー | | | | | ゼリー | | | | | |
| | | 小魚大豆 | 大豆 | 煮干し | | | | | | | | |

全国学校給食週間

※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)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満です。

| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 782 | 30.3 | 23.9 | 2.66 |
|-------|-----|------|------|------|

~2年生が家庭科の授業で献立を考えました~

1日分の献立を考える学習で、昼食の献立を『給食の献立』として考えました。
 栄養バランスを考えて、組み合わせや旬の食材を使用した、給食の献立作成を行いました。

- 1月10日(水) 2年5組 2班さん考案メニュー
- 1月22日(月) 2年6組 2班さん考案メニュー
- 1月30日(火) 2年2組 5班さん考案メニュー

2年生が作成した献立は、どれも視点が面白く、よく考えられていました。
 その中から、代表して3学級の代表献立を取り入れています。



1月24日~30日は 全国学校給食週間



学校給食の始まりは?
 学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩かけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の役割は?
 現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるため重要な役割を果たしています。

~学校給食週間について~
 今月は、給食週間にちなんで、千葉県や地元柏の地場産物(かぶ・長葱・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・さつまいも・ひじきなど)をたくさん取り入れています。
 お米は、年間を通して柏市内産(こしひかり・つぶすけ)を使用しています。
 学校給食週間を機会に、改めて食べ物の大切さについて考え、感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

