1月 予定献立表

曜日	月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
こんだて					8日 書初め大会		9日		10日	
			中学生の基準量	エネルギー 830kcal たんぱく質 13～20% 脂質 20～30% 食塩 2.5g以下	カレーライス 大根サラダ 手作り柚子スコーン 牛乳	エネルギー 888kcal たんぱく質 12% 脂質 25% 食塩 4.0g	ご飯 大根の中華煮 はんぺんチーズフライ うの花炒り煮 牛乳	エネルギー 819kcal たんぱく質 12% 脂質 28% 食塩 2.6g	**鏡開き給食** ご飯 鶏肉の松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 牛乳	エネルギー 835kcal たんぱく質 15% 脂質 19% 食塩 2.9g
使用食品			おもに体をつくるもとになる	1群	豚肉 ハム		豚肉 厚揚げ はんぺんチーズフライ おからちくわ		とり肉 卵 みそ かまぼこ	
				2群	牛乳		牛乳		牛乳	
			おもに体の調子を整える	3群	にんじん トマト缶		にんじん チンゲン菜		にんじん 三つ葉	
				4群	玉ねぎ しょうが にんにく りんご 大根 きゅうり キャベツ ゆず		大根 たけのこ水煮 玉ねぎ しょうが にんにく コーン ごぼう ねぎ しらたき		ねぎ 玉ねぎ 大根 干ししいたけ ごぼう	
			おもにエネルギー源となる	5群	米 白麦 じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス		米 砂糖 片栗粉		米 パン粉 砂糖 白玉もち	
				6群	カレールウ 油 オリーブ油		油 ごま油		油 ごま	
こんだて	13日 		14日		15日		16日		17日	
			ゆかりご飯 親子煮 マカロニサラダ みかん 牛乳	エネルギー 889kcal たんぱく質 14% 脂質 26% 食塩 3.4g	ご飯 魚のねぎみそ焼き ひと塩野菜 かきたま汁 バナナ 牛乳	エネルギー 776kcal たんぱく質 17% 脂質 24% 食塩 2.5g	ご飯 豚肉のかりん揚げ ごま酢和え 具だくさんかす汁 牛乳	エネルギー 865kcal たんぱく質 15% 脂質 28% 食塩 2.6g	中華丼 わかめと豆腐のスープ 大学芋 牛乳	エネルギー 889kcal たんぱく質 12% 脂質 26% 食塩 2.7g
使用食品	おもに体をつくるもとになる	1群	とり肉 高野豆腐 ちくわ シーチキン		さば みそ 豆腐 卵		豚肉 ハム 油揚げ みそ		豚肉 いか うずら卵 豆腐	
		2群	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳 わかめ	
	おもに体の調子を整える	3群	にんじん ほうれん草 ブロッコリー		にんじん 小松菜		小松菜 にんじん かぼちゃ		にんじん チンゲン菜	
		4群	玉ねぎ 干ししいたけ キャベツ コーン みかん		しょうが キャベツ 大根 きゅうり しめじ バナナ		キャベツ もやし 白菜 大根 ねぎ 干ししいたけ		白菜 玉ねぎ もやし しょうが たけのこ水煮 干ししいたけ ねぎ えのきたけ	
	おもにエネルギー源となる	5群	米 じゃがいも マカロニ		米 砂糖 片栗粉		米 砂糖 片栗粉 里芋		米 白麦 片栗粉 さつまいも 砂糖	
		6群	マヨネーズ		ごま		油 ごま		油	
こんだて	20日		21日 1年生 スキー合宿		22日 1年生 スキー合宿		23日 1年生 スキー合宿		24日 全国学校給食週間①	
	ご飯 肉じゃが カリカリししゃもフライ ツナと切干大根の酢の物 牛乳	エネルギー 882kcal たんぱく質 14% 脂質 25% 食塩 2.7g	ご飯 ちくわの二色揚げ 大豆のさっぱりサラダ 根菜汁 牛乳	エネルギー 844kcal たんぱく質 14% 脂質 24% 食塩 3.0g	少なめご飯 ふりかけ 卵入りあんかけうどん 豚肉とブロッコリーのソテー 牛乳	エネルギー 791kcal たんぱく質 14% 脂質 23% 食塩 3.2g	ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ 冬のミネストローネ 牛乳	エネルギー 868kcal たんぱく質 14% 脂質 32% 食塩 2.6g	**昔の給食～給食のはじまり～** 珠洲塩おにぎり 鮭の塩焼き 菜の漬物 栄養すいとん 牛乳	エネルギー 777kcal たんぱく質 17% 脂質 15% 食塩 3.2g
使用食品	豚肉 シーチキン		ちくわ 卵 大豆 ハム みそ		卵 油揚げ 豚肉		とり肉 ハム ウインナー		鮭 豚肉	
	牛乳 ししゃもフライ		牛乳 青のり		牛乳		牛乳 ヨーグルト チーズ		牛乳	
	にんじん いんげん		ブロッコリー にんじん		ほうれん草 にんじん ブロッコリー		ブロッコリー にんじん トマト缶		小松菜 にんじん かぼちゃ	
	玉ねぎ しらたき 切干大根 きゅうり		きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ れんこん ごぼう		玉ねぎ しめじ 干ししいたけ しょうが キャベツ もやし		にんにく きゅうり 大根 白菜 玉ねぎ 生しいたけ れんこん ごぼう コーン にんにく		大根 キャベツ 白菜 ごぼう ねぎ 干ししいたけ	
	米 じゃがいも 砂糖		米 小麦粉 砂糖 さつまいも		米 うどん 片栗粉		米 じゃがいも		米 小麦粉 白玉粉	
	油		油 オリーブ油		油		油 マヨネーズ オリーブ油			
こんだて	27日 全国学校給食週間②		28日 全国学校給食週間③		29日 全国学校給食週間④		30日 全国学校給食週間⑤		31日	
	北海道の献立 ご飯／牛乳 鶏肉のザンギ 切干大根の松前漬け風 どさんこ汁 北海道産小麦粉あまおうクレープ	エネルギー 905kcal たんぱく質 14% 脂質 30% 食塩 2.9g	**新潟県の献立** ご飯 いかのかんずり風炒め きりざい 新潟県のっぺい汁 せんべい／牛乳	エネルギー 789kcal たんぱく質 18% 脂質 21% 食塩 3.0g	**島根県の献立** 縁結びご飯 松江おでん 島根の海苔の磯香和え きらきらマスカットゼリー 牛乳	エネルギー 743kcal たんぱく質 15% 脂質 19% 食塩 3.5g	**珠洲市の献立** 能登牛の牛丼 ゆかり和え わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	エネルギー 813kcal たんぱく質 15% 脂質 29% 食塩 2.9g	ご飯 冬野菜の米粉シチュー 焼きウインナー ドレッシングサラダ 牛乳	エネルギー 835kcal たんぱく質 13% 脂質 30% 食塩 2.6g
使用食品	とり肉 するめいか 豚肉 みそ		いか 納豆 とり肉 かまぼこ		ちくわ 厚揚げ いかボール うずら卵		牛肉 かまぼこ 豆腐 みそ		とり肉 ウインナー	
	牛乳 昆布		牛乳		牛乳 のり		牛乳 わかめ		牛乳	
	にんじん		赤ピーマン にんじん		にんじん 春菊 小松菜		にんじん		にんじん ほうれん草 ブロッコリー 水菜 赤ピーマン	
	しょうが 切干大根 キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ しめじ コーン にんにく		玉ねぎ しょうが にんにく 大根 野沢菜漬け しその実漬け れんこん ねぎ 干ししいたけ こんにゃく		ごぼう たけのこ水煮 干ししいたけ 大根 こんにゃく キャベツ もやし		しょうが 玉ねぎ ねぎ しらたき キャベツ きゅうり 大根 白菜 生しいたけ		玉ねぎ しめじ 大根 白菜 キャベツ	
	米 片栗粉 じゃがいも		米 砂糖 さといも		米 じゃがいも 砂糖 マスカットゼリー ナタデココ		米 白麦 砂糖		米 じゃがいも 米粉 砂糖	
	油 バター		ごま油 ごま				油		油 オリーブ油	

※献立は都合により変更することがあります。

1月24日～30日は 『全国学校給食週間』 です！！

学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助（ララ物資）を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。

その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。