



1月 கொண்டைひょう



久慈拓陽支援学校

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 白や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食(よる)
16 か火	とうじつきしゃ 当日帰舎	ハヤシライス かいそうサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	654 / 796 kcal 22.7 / 27.5 g 20.4 / 24.9 g 2.7 / 3.4 g	ぎゅうにく かいそうミックス えび あさり ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり パイナップル みかん もも パナナ	ごはん にらたまじる にくどうふ スパゲティーサラダ プリン
17 すい水	ごはん みそしる あつやきたまご かわりきりほしに ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん みそしる はっほうさい マカロニサラダ ふりかけ バナナ ぎゅうにゅう	646 / 763 kcal 27.6 / 33.5 g 18.4 / 20.4 g 1.9 / 2.4 g	こおりどうふ みそ とりく えび いか うずらたまご ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら マカロニ マヨレ ふりかけ	だいこん にんじん にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ きゅうり にんじん コーン バナナ	ごはん みそしる ぶたにくのいのために ごぼうサラダ つぼづけ フルーチェ
18 も木	ごはん みそしる おにしめ かわりいそあえ のりにつくだに よなし ヤクルト	むぎごはん / つぼづけ みそしる ぎせいどうふ ポテトサラダ ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	626 / 767 kcal 23.1 / 28.6 g 19.6 / 24.9 g 1.8 / 2.4 g	あぶらあげ みそ とうふ えび たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ マッシュポテト マヨレ	だいこん にんじん たけのこ にんじん しいたけ グリンピース きゅうり コーン にんじん グリンピース キャベツ りんご	ごはん みそしる たらのすぶたふう コールスロー バナナ シヨア
19 きん金	ごはん みそしる ごもくやさいくだんご かまほこいりおひたし つぼづけ みかん ヤクルト	コッパン(キャラメルクリーム) ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース ポイルキャベツ・トマトぞえ スイーティー ぎゅうにゅう	661 / 764 kcal 26.2 / 30.6 g 21.9 / 26.0 g 2.7 / 3.2 g	コッパン パテキャラメル たら たまご ぎゅうにゅう	コッパン パテキャラメル こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ パセリ キャベツ にんじん	き 帰 省 日
22 げ月	1月24日~30日は 全国学校給食週間 です	むぎごはん たまごだけとたらのクリームに にこみハンバーグ ブロッコリーぞえ オレンジ ぎゅうにゅう	646 / 808 kcal 27.0 / 32.5 g 19.0 / 24.2 g 1.2 / 2.3 g	たら スキムミルク ぎゅうにゅう とりく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも にんじん たまねぎ たもぎだけ えだまめ たまねぎ エリンギ ブロッコリー オレンジ	ガバオふうライス わかめスープ だいこんサラダ フルーツあんじん	
23 か火	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり みかん ヤクルト	ちゅうかうおこわ みそしる やさいはるまき ごまあえ バナナ ぎゅうにゅう	648 / 743 kcal 20.7 / 23.7 g 21.6 / 22.9 g 2.4 / 2.9 g	ぶたにく わかめ みそ あぶら ごま さとう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう やきふ あぶら ごま さとう	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース たまねぎ ほうれんそう もやし バナナ	きびごはん かきたまじる さばのちようせんやき ハムとキャベツのごまネーズあえ りんごゼリー
24 すい水	ごはん みそしる いりどうふ いそべあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん / のりにつくだに みちのくじる とりのからあげ シルバーサラダ ブロッコリーぞえ プリン ぎゅうにゅう	681 / 796 kcal 24.2 / 29.1 g 23.6 / 25.3 g 2.0 / 2.4 g	のりにつくだに どうふ みそ とりく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ しらたき マヨレ	にんじん たまねぎ たもぎだけ えだまめ はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが きゅうり みかん コーン ブロッコリー	ごもくソースやきそば えびとコーンのスープ ひじきとじゃがいものあえもの きになるやさしいジュース
25 も木	ごはん みそしる わかたけしのだに ウィンナーいりやさしいため ふりかけ パイナップル ヤクルト	むぎごはん せんべいじる あつやきたまご わふうすぶた いそあえ みかん ぎゅうにゅう	612 / 707 kcal 23.9 / 26.9 g 18.6 / 20.1 g 2.0 / 2.2 g	とりく あつやきたまご ぶたにく やきのり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かやきせんべい かたくりこ あぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり ほうれんそう はくさい みかん	ポークカレーライス ごぼうのごまサラダ ふくじんづけ フルーツしらたま
26 きん金	ごはん みそしる さばのみそに おひたし ポイルかまほこ りんご ヤクルト	ほうれんそういりうどん ちくわのいそべあげ わかめとツナのあえもの ピーチゼリー ぎゅうにゅう	615 / 736 kcal 23.6 / 27.9 g 18.3 / 19.2 g 3.1 / 3.9 g	かまほこ ちくわ わかめ くきわかめ まぐろ ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ コーンスターチ あぶら さとう マヨレ	ほうれんそう キャベツ にんじん かいわれな	き 帰 省 日
29 げ月	当日帰舎	いちごにのたきこみごはん みそしる いかメンチ おにしめ ブロッコリーぞえ みかん ぎゅうにゅう	623 / 735 kcal 24.3 / 29.7 g 18.0 / 19.8 g 2.2 / 2.8 g	あわび うに どうふ みそ いかメンチ おにしめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう マヨレ	にんじん しそは なめこ ねぎ あぶら にんじん だいこん たけのこ いんげん ブロッコリー みかん	ごはん みそしる とうふチャンプルー ハムとれんこんのサラダ きゅうりづけ フルーツミックスゼリー
30 か火	ごはん みそしる にくだんごとやさいののもの なめたけあえ あじつけのり スイーティー ヤクルト	きびごはん かんだいこんじる さけのからあげ・やさいあんかけ はるさめのあますあえ かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	622 / 738 kcal 27.3 / 32.2 g 16.2 / 17.8 g 2.2 / 2.4 g	こおりどうふ とりく みそ さけ こんぶ かにふうみかまほこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きび つきこんにやく かたくりこ あぶら さとう はるさめ しらたき さとう (かぼちゃプリン)	だいこん にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン きゅうり みかん (かぼちゃ)	【2階男子棟リクエスト】 とんこつふうラーメン NEW やきギョーザ NEW ブロッコリーぞえ シューチーズ
31 すい水	ごはん みそしる あつやきたまご ナムルふうびたし ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん みそしる いそじゃが だいこんサラダ ふりかけ バナナ ぎゅうにゅう	630 / 737 kcal 25.7 / 29.2 g 15.5 / 16.9 g 2.4 / 3.1 g	みそ ほたて ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいもこんにやく あぶら さとう フレンチドレッシング ごま ふりかけ	はくさい にんじん にんじん たまねぎ いんげん しょうが だいこん かいわれな バナナ	ぎゅうどん けんちんじる かみかみうみのさちあえ みかん



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。献立は塩さけ、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、成長期にある子どもたちの健全な成長を支え、食に関する正しい知識と望まします。