



毎月19日「食育の日」
20日「美味しおDay」
24～30日「学校給食週」

令和6年1月 学校給食予定献立表

今月の目標 ～給食について知ろう～

あけましておめでとうございます。新年とともにいよいよ最後の学期が始まります。
今年も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に学校生活を送りましょう。



●の日はスプーンを持ってきてください。



令和5年度

かわち学園

日	曜	献立名	主な食品名						調味料 その他	1～3年	4～6年	7～9年
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	火	【お正月献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 しょうがえ 雑煮	とり肉		レモン果汁	ごはん	ごはん	酒 しょうゆ	644 24.4	765 26.8	926 33.6	
		四川風あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き 杏仁豆腐	ぶた肉 みそ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しいたけ しょうが にんにく	中華めん さとう でんぶん	ごはん	塩 酒 テンメンジャン コチュジャン 鶏がらだし オイスターソース				
		ごはん 牛乳					ごはん					
		ハンバーグのバーベキューソース 青のりポテト 根菜豆乳スープ	とり肉 ぶた肉		りんご たまねぎ にんにく	でんぶん じゃがいも さとう	豚脂	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース				
10	水	ごはん 牛乳 春巻き 杏仁豆腐			にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ でんぶん さとう 小麦粉	豚脂	米油 しょうゆ 塩	604 19.9	719 23.3	809 25.9
		ごはん 牛乳					ごはん					
		ハンバーグのバーベキューソース 青のりポテト 根菜豆乳スープ	とり肉 ぶた肉		りんご たまねぎ にんにく	でんぶん じゃがいも さとう	豚脂	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース				
		ごはん 牛乳					ごはん					
11	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのバーベキューソース 青のりポテト 根菜豆乳スープ	とり肉 ぶた肉		りんご たまねぎ にんにく	でんぶん じゃがいも さとう	豚脂	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース	558 20.2	700 25.0	843 29.8	
		ごはん 牛乳					ごはん					
		ハンバーグのバーベキューソース 青のりポテト 根菜豆乳スープ	とり肉 ぶた肉		りんご たまねぎ にんにく	でんぶん じゃがいも さとう	豚脂	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース				
		ごはん 牛乳					ごはん					
12	金	ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ ごぼうとチキンのサラダ 肉じゃが	いか				小麦粉 でんぶん さとう	ごはん	しょうゆ 酒	664 26.2	797 29.7	934 34.6
		ごはん 牛乳					ごはん					
		ごぼうとチキンのサラダ 肉じゃが	とり肉	にんじん	ごぼう きゅうり	さとう でんぶん じゃがいも		しょうゆ 酢 塩 ごまドレッシング				
		ごはん 牛乳					ごはん					
15	月	ごはん 牛乳 タコライス(ごはん ・タコライスの具) 飲むヨーグルト(いちご) キャベツのサラダ ドレッシング クラムチャウダー	ぶた肉 だいず	にんじん トマト	にんにく たまねぎ とうもろこし	ごはん	小麦粉 でんぶん さとう	ごはん	ケチャップ チリパウダー チリソース 塩 コショウ	580 20.3	716 24.4	835 28.0
		ごはん 牛乳					ごはん					
		飲むヨーグルト(いちご) キャベツのサラダ ドレッシング クラムチャウダー	のむヨーグルト		いちご果汁			フレッシュドレッシング 白ワイン コンソメ 塩 コショウ				
		ごはん 牛乳					ごはん					
16	火	ごはん 納豆 牛乳 さわらの照り焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	納豆					ごはん	しょうゆ からし	629 21.0	755 26.2	874 36.9
		ごはん 牛乳					ごはん					
		さわらの照り焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	さわら とり肉 さつま揚げ	ひじき にんじん	えだまめ	こんにゃく 三温糖	ごはん	しょうゆ 酒 みりん 酒 みりん しょうゆ				
		ごはん 牛乳					ごはん					
17	水	【日本の食べ物の旅～香川県～】 しっぽくうどん(ソフト麺 ・しっぽくうどんの汁) 牛乳 野菜かき揚げ にらとしらすのあえもの	とり肉 油揚げ	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ	ソフトめん	小麦粉 でんぶん さとう	ごはん	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおだし にぼし粉	518 19.7	717 25.9	802 29.0
		ごはん 牛乳					ごはん					
		野菜かき揚げ にらとしらすのあえもの		にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	ごはん	塩				
		ごはん 牛乳					ごはん					
18	木	ごはん 牛乳 中華丼(ごはん ・中華丼の具) ショーロンポー 野菜ナムル	ぶた肉 えび いか	にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	ごはん	小麦粉 でんぶん さとう	ごはん	酒 中華だし しょうゆ 酒 コショウ	551 22.2	720 27.5	827 31.3
		ごはん 牛乳					ごはん					
		中華丼(ごはん ・中華丼の具) ショーロンポー 野菜ナムル	ぶた肉		たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるさめ でんぶん さとう 小麦粉	豚脂	しょうゆ 塩				
		ごはん 牛乳					ごはん					
19	金	ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ アルファベットスープ	ぶた肉		たまねぎ セロリ エリンギ	ごはん	小麦粉 でんぶん さとう	ごはん	塩 コショウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉	601 26.2	739 31.7	859 35.7
		ごはん 牛乳					ごはん					
		豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ アルファベットスープ	ぶた肉		たまねぎ セロリ エリンギ	さとう	ごはん	塩 コショウ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン カレー粉				
		ごはん 牛乳					ごはん					
22	月	ごはん 牛乳 なめたけあえ おでん	とり肉		まいたけ ごぼう しょうが	ごはん	小麦粉 でんぶん さとう	ごはん	酒 しょうゆ	550 24.8	665 29.8	730 32.9
		ごはん 牛乳					ごはん					
		なめたけあえ おでん	かつお節	寒天	もやし こまつな	えのきたけ しょうが にんにく	さとう こんにゃく さとう でんぶん	しょうゆ				
		ごはん 牛乳					ごはん					
23	火	ごはん 牛乳 棒餃子 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 とり肉	にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ごはん	小麦粉 でんぶん さとう	ごはん	しょうゆ 塩 コショウ	588 23.8	710 27.7	874 34.3
		ごはん 牛乳					ごはん					
		棒餃子 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 とり肉	にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	はるさめ さとう	豚脂 ごま油	しょうゆ 塩 コショウ				
		ごはん 牛乳					ごはん					

日	曜日	献立名	主な食品名						調味料 その他	1~3年	4~6年	7~9年
			おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもに熱や力のもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
24	水	【学校給食週間】										
		ごはん				ごはん						
		味付けのり		のり こんぶ かつお節		しいたけ	さとう			みりん 塩		
		牛乳		牛乳								
		くじらのオーロラソース	くじら				さとう でんぷん	こめ油 マヨネーズ(卵なし)	ウスターソース ケチャップ			
たくあんあえ			こまつな	キャベツ だいこん	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ					
すいとん汁	とり肉 油揚げ		ほうれんそう	だいこん ねぎ	すいとん	こめ油	しょうゆ 塩 かつおだし					
25	木	【学校給食週間・教科連携メニュー(6年生英語)】										
		フルーツカレーライス										
		(ミルクライス ・フルーツカレー)	ベーコン	牛乳	パセリ	とうもろこし	ごはん					
		牛乳	ふた肉		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご		こめ油	カレーウ コンソメ ウスターソース ケチャップ			
		海藻サラダ		わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり			オリーブと たまねぎドレッシング			
給食週間デザート		練乳 脱脂粉乳			グラニュー糖							
26	金	【学校給食週間】										
		揚げパン(さとう)		脱脂粉乳			コッペパン グラニュー糖	こめ油				
		牛乳		牛乳								
		さつまいものサラダ				きゅうり	さつまいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ			
白菜のクリーム煮	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ほうさい	マカロニ 小麦粉	バター	コンソメ 塩 コショウ					
29	月	【学校給食週間】										
		スパゲティミートソース					スパゲティめん	こめ油				
		(パスタ ・ミートソース)	ふた肉 だいず	チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター こめ油 オリーブ油	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 コショウ コンソメ			
		牛乳		牛乳								
		チキンナゲット	とり肉 おから				さとう 小麦粉 米 粉		塩 しょうゆ			
イタリアンサラダ	ベーコン		にんじん	キャベツ きゅうり				イタリアンドレッシング				
30	火	【学校給食週間】										
		ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	でんぷん 米粉	こめ油	しょうゆ みりん			
		のり酢あえ	ツナ(まぐろ)	のり	ほうれんそう	もやし			しょうゆ 酢			
かぶのみそ汁	油揚げ とうふ みそ		こまつな	かぶ えのきたけ			かつおだし					
31	水	【学校給食週間】										
		ごはん					ごはん					
		牛乳		牛乳								
		チキンとキャベツのガーリックソテー	とり肉			キャベツ しめじ にんにく		オリーブ油	白ワイン 塩 コショウ しょうゆ			
ツナと豆のサラダ	ツナ(まぐろ) 大豆 大福豆 金時豆			キャベツ		マヨネーズ(卵なし)	しょうゆ					
野菜コンソメスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 コショウ					
1月の平均栄養摂取量			1~3年			4~6年			7~9年			
エネルギー(kcal)			585			717			835			
脂質(g)			23.0			27.4			31.6			
食塩相当量(g)			1.76			2.05			2.58			


1月24日~1月30日は「全国学校給食週間」で「昭和の給食」

*材料等の都合により変更することがあります。

学校給食は、明治22(1889)年に、山形県鶴岡市で始めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、食糧難による子供の栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からも給食用物資の寄贈がありました。そして、昭和22(1947)年、ついに学校給食が再開されたのです。


世界からの善意に感謝の気持ちを示すとともに、学校給食の1番の特徴といえる教育の一環として給食が行われていることを改めて再確認する週間にしましょう。

昭和30年代




パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉もよく登場しました。先割れスプーンで食べました。

昭和40年代



パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけにもなりました。

昭和50年代



米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。はしも使われるようになりました。

日本の食べ物の旅~香川県~

今月の食べ物の旅は「香川県」です。給食では、香川県の郷土料理である「しっぽくうどん」が出ます。秋から冬にかけて採れる野菜と油揚げを煮干しのだしで煮込み、うどんを入れて食べる郷土料理です。野菜の甘みや旨味に油揚げの味が加わり、寒い季節にぴったりの料理です。



かわち学園学校給食人気レシピ紹介「鶏肉のレモン煮」編

【材料 4人分】

- ・鶏もも肉(皮付) 240g
- ・片栗粉 30g
- ・料理酒 3g
- ・砂糖 25g
- ・しょうゆ 25g
- ・レモン 6g
- ・水 12g



— 1人当たりの栄養価 —

- ★エネルギー 215kcal
- ★たんぱく質 10g
- ★脂質 12g
- ★食塩相当量 0.7g



【作り方】

- ①鶏肉に片栗粉で衣をつけて、油で揚げる。
- ②調味料を鍋に入れ、火にかけてタレを作る。
- ③①の揚げた鶏肉に、②のタレを絡めて、完成。

鶏もも肉皮付から、皮なしにすることで脂質が減ります。また、鶏むね肉やささみを活用することで低脂質・高たんぱく質になります。跳ね油に注意し、是非ご家庭でも給食の味を作ってみてください!!

