



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～

新年あけましておめでとうございます。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を



●の日はスプーンを持ってきてください。



動かし夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年も頑張っていきましょう。



毎月19日「食育の日」
20日「美味しおDay」
10日「鏡開き献立」
24～30日「学校給食週間」

令和6年度

かわち学園

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			エネルギー(kcal)							
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)							
8	水	【旬の献立】	かぶの旬は12月から3月と5月の年2回あります。かぶは春の七草の1つ「スズナ」で、昔から日本に馴染みのある食材です。						ごはん	622	716	857					
		ごはん						25.8					28.2	35.1			
		牛乳	牛乳														
		鶏肉のレモン煮	とり肉			レモン果汁	でんぶん さとう								米油	酒 しょうゆ	
		磯の香あえ	とり肉	のり	こまつな	もやし	でんぶん さとう									しょうゆ 酢 塩	
かぶのみそ汁	油揚げ みそ			にんじん ほうれんそう	かぶ しめじ		かつおだし										
9	木	キーマカレーライス(ごはん ・キーマカレー)	ぶた肉 だいず			にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく	米油	中濃ソース コンソメ カレールウ 赤ワイン	541	659	777					
		牛乳	牛乳					21.9	26.0				30.0				
		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		
		ぼんかん					ぼんかん										
10	金	【鏡開き献立】	毎年1月11日は「鏡開き」が行われます。お正月に神様にお供えた、鏡餅を下げ、割って食べる昔からの日本の風習です。							ごはん	623	762		901			
		セルフ手巻き(ごはん ・そぼろちらしごはんの具 ・ツナサラダ ・手巻きのり)	とり肉 油揚げ			にんじん	れんこん しいたけ かんぴょう えだまめ	さとう	ごま 米油				しょうゆ みりん かつおだし				
		牛乳	牛乳					24.0	28.5				32.9				
		雑煮	ぶた肉 なた			こまつな	しめじ だいこん ねぎ								もち	米油	酒 しょうゆ かつおだし みりん 塩 酒
		納豆	だいず													しょうゆ からし	
フルーツジュース			トマト	ぶどう	さとう												
ぶりの照り焼き	ぶり				しょうが	さとう	しょうゆ みりん 酒										
14	火	れんこんきんぴら	さつま揚げ			にんじん	れんこん	こんにゃく さとう	米油 ごま	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	588	722	827				
		豚汁	ぶた肉 とうふ みそ			にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ		米油	酒 かつおだし							
		ごはん						中華めん									
		ハンバーガー(中華麺)	ぶた肉			チンゲンサイ にんじん にら	たけのこ ねぎ もやし きくらげ	でんぶん	ごま油	トウバンジャン 鶏がらだし 塩 コショウ しょうゆ 酢							
		揚げぎょうざ	とり肉 ぶた肉			にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう 小麦粉	ごま油 米油	塩 しょうゆ							
15	水	春雨サラダ	ハム			こまつな	もやし	はるさめ さとう	ごま油	酢 しょうゆ	542	700	829				
		ごはん						ごはん									
		牛乳	牛乳														
		ハンバーグのバーベキューソース	とり肉 ぶた肉				たまねぎ りんご 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							
16	木	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	546	685	824				
		ミネストローネ	とり肉			にんじん トマト	たまねぎ ほうきい せりり にんにく	マカロニ じゃがいも	米油	コンソメ コショウ							
		ごはん						ごはん									
		牛乳	牛乳														
17	金	肉じゃがフライ	牛肉			にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	米油	しょうゆ 塩	549	657	765				
		豚肉とごぼうの甘辛炒め	ぶた肉 生揚げ			にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	ごま油	酒 みりん しょうゆ 七味唐辛子							
		けんちん汁	とり肉 とうふ			にんじん	だいこん ねぎ	さといも	ごま油	酒 塩 しょうゆ かつおだし							
		ごはん						ごはん									
20	月	牛乳	牛乳								519	679	779				
		ショーロンポー	ぶた肉				キャベツ 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							
		豚肉のキムチ炒め	ぶた肉 かつお節	こんぶ	にら にんじん	にんにく しょうが キャベツ りんご たまねぎ ほうきい にんにく しょうが	さとう	ごま油	塩 しょうゆ								
		わかめスープ		わかめ	ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ		ごま油	中華だし 塩 コショウ								
21	火	胚芽ロールパン						胚芽ロールパン			562	654	760				
		牛乳	牛乳														
		チキンのトマトソース	とり肉			トマト	たまねぎ しめじ	さとう	米油	エスパニョールソース ウスターソース ケチャップ							
		さつまいもサラダ					きゅうり	さつまいも	マヨネーズ(卵なし)	塩 コショウ							
22	水	クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ		米油	白ワイン ベシャメルソース ポターージュ コンソメ 塩 コショウ	618	757	874					
		ごはん						ごはん									
		牛乳	牛乳														
		つくば鶏とヤーコンメンチ	とり肉					小麦粉 ヤーコン パン粉 さとう	米油				塩 コショウ パックソース				
煮合い	油揚げ			にんじん	ごぼう れんこん しいたけ	しらたき	米油 ごま	しょうゆ 酢 かつおだし									
さつま汁	とり肉 とうふ みそ			にんじん	だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく		かつおだし									

日	曜	スプーン	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			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
											1~3年	4~6年	7~9年		
23	木	●	ガパオライス（ごはん・ガパオライスの具） 牛乳 かまぼこサラダ ビーフンスープ	ふた肉 かまぼこ とり肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン バジル にんじん にんじん いら	たまねぎ にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり はくさい もやし にんにく しょうが しいたけ	ごはん さとう さとう ビーフン でんぶん	米油 しょうゆ 鶏がらだし 中華ドレッシング 鶏がらだし 塩 コショウ	539 24.9	658 29.7	778 34.6			
24	金		【学校給食週間】 1月24日から30日は、学校給食週間です。それに伴い、今日は明治22年学校給食の始まりともされる給食のメニューを再現してみました。 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き たくあんあえ すいとん汁	鮭 とり肉 油揚げ	牛乳	こまつな キャベツ だいこん ねぎ	ごはん さとう さとう すいとん	米油 ごま油 ごま 酒 しょうゆ 塩 かつおだし	602 26.3	707 29.1	818 33.6				
27	月		【学校給食週間】 ミートソーススパゲティ（スパゲティ・ミートソース） 牛乳 コーングラタン コールスローサラダ	ふた肉 だいず おから 豆乳	牛乳	にんじん トマト たまねぎ エリンギ とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ さとう じゃがいも 米粉 さとう でんぶん	米油 米油 塩 コショウ コールスロードレッシング	622 24.5	731 29.4	804 32.9				
28	火		【学校給食週間】 ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ひじきサラダ すきやき風煮	さば ふた肉 とうふ	牛乳	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ はくさい たまねぎ	ごはん でんぶん 米粉 さとう しらたき さとう	米油 しょうゆ みりん しょうゆ 和風ドレッシング しょうゆ みりん 酒 かつおだし	573 26.6	678 30.1	829 37.2				
29	水	●	【学校給食週間】 カレーライス（ごはん・カレー） 牛乳 ざくざくキャベツ 給食週間デザート	とり肉	牛乳	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ	ごはん じゃがいも	米油 酒 塩 コンソメ カレールウ 中濃ソース	545 15.5	661 18.1	772 20.3				
30	木	●	【学校給食週間】 きなこ揚げパン 牛乳 ミートボール クリームシチュー	きなこ とり肉	牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	コッパン さとう パン粉 さとう でんぶん じゃがいも	米油 豚脂 米油	塩 ケチャップ 塩 酢 ウスターソース 酒 ベンヤメルソース ポタージュ コンソメ 塩 コショウ	570 21.6	677 24.5	749 26.5			
31	金		ごはん 牛乳 ホイコーロー ナムル 餃子スープ	ふた肉 ふた肉	牛乳	青ピーマン こまつな にんじん テンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ もやし はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん さとう さとう 小麦粉 さとう でんぶん	しょうゆ 酒 テンメンジャン トウバンジャン オイスターソース ごま油 中華だし 塩 しょうゆ オイスターソース コショウ	542 20.9	663 24.8	781 28.5			
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)				570				692				807			
脂質(g)				15.9				20.7				23.1			
食塩相当量(g)				1.74				2.04				2.54			

*材料等の都合により変更することがあります。

1月24日から30日は学校給食週間です。

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で始まりました。かわち学園では、地場産物や郷土料理を積極的に取り入れ、学校給食を「生きた教材」として活用しています。



学校給食は味が薄い？

「給食は味が薄い」という印象を持っている方が多いと思います。では、普段食事をするとき、味の濃さについて考えたことはありますか？なるべく薄味の方が体によいとされているのは知っていると思います。

なぜ食塩のとり過ぎは体によくない？

食塩を摂り過ぎてしまうと、体内のナトリウム濃度が高くなり、この濃度を正常に戻すため体は水分をため込もうとします。血液の量も増えて血管にかかる圧力が高まり「高血圧」になります。この高血圧の状態が続くと、脳卒中や心臓の病気を招きやすく、慢性腎臓病の発症やその重症化にも関係すると考えられています。さらに、胃がんのリスクも高まるとされています。



身近な食品の食塩量

1日3食のうち1食当たりの食塩摂取量は2g程度が理想です。

濃いしょうゆ小さじ1杯	0.9g	ミートソーススパゲティ1人前	4.5g
中濃ソース小さじ1杯	0.4g	きつねうどん1人前	5.5g
フライドポテト100g (Mサイズ)	1.0g	カップラーメン1杯	6.4g
チャーハン1人前	2.5g	しょうゆラーメン1人前	7.3g
コンビニの鮭おにぎり1個	1.4g	食パン(6枚切り・1枚)	0.7g
豆腐とわかめのみそ汁1杯	1.5g	メロンパン1個	0.6g
牛丼	2.8g	ご飯	0g



●めん類のスープ・汁は残す

●調味料は「つけて」食べる

●漬物や加工品は控ために