１月　学校給食予定献立表

『給食について考えよう！』

佐賀県立伊万里商業高等学校・伊万里実業高等学校

日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群（赤）		主に体の調子を整える食品群（緑）		主にエネルギーになる食品群（黄）		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油脂					
11（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			838	34.4	20.8	474
	松風焼き	鶏肉　たまご　みそ		葉ねぎ	たまねぎ	パン粉　砂糖	ごま	醤油				
	紅白なます　田作り		かつお節　煮干し	にんじん	だいこん	砂糖	アーモンド　ごま	酢　みりん　塩　酒　醤油				
	雑煮　みかん	鶏肉		にんじん　こまつな	ごぼう　はくさい　かぶ　みかん	白玉団子		鰹節（だし）醤油　みりん　酒　塩				
12（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			861	32.0	31.6	360
	魚の揚げ煮　野菜チップス	ホキ		にんじん　パセリ	しょうが	小麦粉　砂糖　じゃがいも	油	醤油　みりん　酒　塩				
	ひじきのごまネーズ和え		ひじき	こまつな　にんじん	切干大根		マヨネーズ　ごま	醤油　酢				
	豆腐とキムチのみそ汁	豆腐　みそ	牛乳	こねぎ	白菜キムチ　たまねぎ　えのきたけ			煮干し（だし）				
13（木）	三色ごはん　牛乳	鶏肉　卵	牛乳	さやいんげん	しょうが	精白米　強化米　砂糖		酒　醤油	820	31.6	26.2	319
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり　たまねぎ	砂糖	マヨネーズ	こしょう				
	豆腐としめじのとろみスープ	豆腐　かに棒		こねぎ	しめじ	片栗粉		醤油				
	ももゼリー							ももゼリーの素				
14（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			804	30.5	26.2	390
	豚肉と野菜のカレー炒め	豚肉		にんじん　葉ねぎ	もやし　はくさい　たまねぎ	片栗粉	油　ごま油	酒　醤油　カレー粉				
	じゃが芋の黒ごまよごし				しょうが	じゃがいも　砂糖	黒ごま	醤油　酒				
	小松菜のみそ汁	油揚げ　みそ		こまつな　かぼちゃ	だいこん			煮干し（だし）				
17（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			887	32.9	26.1	395
	キャベツメンチカツ	豚肉　おから　卵	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ	パン粉　小麦粉	油　マヨネーズ	塩　こしょう　ソース				
	だいずとごぼうの磯煮		ひじき	さやいんげん　にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油	みりん　醤油　鰹節（だし）				
	豆乳みそ汁	豆乳　みそ	豆乳	にんじん　こねぎ	大根　えのきたけ	さつま芋		煮干し（だし）				
18（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			831	34.3	29.3	367
	さばのカレームニエル	さば		さやいんげん	とうもろこし	小麦粉	バター	塩　こしょう　カレー粉				
	アーモンド和え			ほうれん草　にんじん	もやし	砂糖	アーモンド粉	醤油　みりん				
	切干大根のみそ汁	油揚げ　みそ	わかめ	こねぎ	切干大根　しめじ			煮干し（だし）				
19（水）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			837	28.8	28.4	323
	とんかつ　茹で野菜	豚肉　みそ		にんじん	キャベツ　きゅうり	小麦粉　パン粉　砂糖	油　ごま	塩　こしょう　酒　みりん　ドレッシング				
	じゃが芋のチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも		コンソメ　塩　こしょう				
	かきたま汁	たまご	スキムミルク	こねぎ	たまねぎ			煮干し（だし）塩　醤油				
20（木）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			877	32.2	31.0	334
	鶏肉の照り焼き　野菜ソテー	鶏肉		ほうれん草　にんじん	しょうが　たまねぎ	砂糖	マヨネーズ	醤油　みりん　酒　塩				
	ビーフンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	ビーフン	マヨネーズ	醤油　塩　こしょう				
	さつま芋のみそ汁	厚揚げ　みそ		こねぎ	ごぼう	さつま芋		煮干し（だし）				
21（金）	チキンライス　牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん　ピーマン	たまねぎ　とうもろこし	精白米　強化米　麦　砂糖	バター　油	トマトケチャップ　塩　こしょう	867	26.9	32.8	373
	大根とツナのサラダ	シーチキン		赤ピーマン	だいこん　水菜			ごまドレッシング				
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん　ブロッコリー	コーンクリーム　たまねぎ	小麦粉	バター　油	塩　こしょう　がらスープ				
24（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			814	37.5	23.2	322
	魚の西京焼き　茹で野菜	さわら　みそ			だいこん	砂糖		みりん　酒　青しそドレッシング				
	がめ煮	鶏肉	さつま揚げ	にんじん	れんこん　ごぼう	こんにゃく　砂糖　さといも		みりん　酒　醤油				
	じゃが芋のみそ汁	油揚げ　みそ		こねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し（だし）				
25（火）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米			831	32.8	29.0	434
	手作りさつま揚げ　ソテー	豆腐　たまご	すりみ　ひじき	にんじん	たまねぎ　きくらげ　とうもろこし　もやし	片栗粉	油	醤油　塩　こしょう				
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　きゅうり	砂糖	マヨネーズ　ごま	醤油				
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ　みそ		かぼちゃ　こねぎ				煮干し（だし）				
26（水）	ピザ　牛乳	ハム	牛乳　チーズ	ピーマン	たまねぎ	ナン		塩　酒	794	29.0	29.8	421
	ブロッコリーサラダ	シーチキン		ブロッコリー　赤ピーマン	キャベツ　とうもろこし			和風ドレッシング				
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも　薄力粉	バター	塩　こしょう　コンソメ				
	青りんごゼリー							青りんごゼリーの素				
27（木）	おにぎり　牛乳		牛乳			精白米　強化米　麦	ごま	塩	872	35.4	25.2	372
	焼き魚	さば						塩　酒				
	ほうれん草のごま和え			ほうれん草　にんじん	もやし		ごま	醤油　みりん				
	すいとん	油揚げ	スキムミルク	にんじん	ごぼう　しめじ　はくさい	小麦粉		鰹節（だし）醤油　酒　塩				
28（金）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米　黒米			815	26.5	26.0	351
	カレーライス	豚肉		にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが	じゃがいも　黒糖	油	カレー粉　醤油　カレールウ				
	コールスローサラダ			赤ピーマン	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	酢				
	いちごヨーグルト		ヨーグルト			いちごジャム						
31（月）	ごはん　牛乳		牛乳			精白米　強化米　麦			828	37.7	20.3	346
	中華丼or皿うどん	豚肉　たまご　えび	かまぼこ	にんじん	きくらげ　たまねぎ　キャベツ　もやし	麺　砂糖　片栗粉	ごま油	酒　みりん　醤油　かき油　塩				
	バンサンスー	シーチキン		にんじん	きゅうり	はるさめ　砂糖	ごま	酢　醤油				
	たまごスープ	たまご		ほうれん草	しめじ	片栗粉		醤油　塩　こしょう　がらスープ				
								１月の平均	**838**	**32.2**	**27.1**	**372**

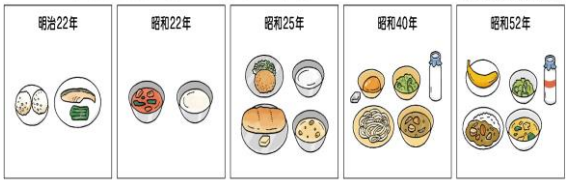
１月24日～30日
全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい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に重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

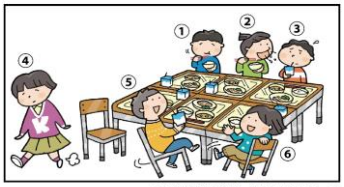
※献立の内容は、佐賀県立伊万里商業高等学校・伊万里実業高等学校センターの献立シミュレーションを参考にしています。



明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

クイズ マナー違反はだーれだ

下の絵の中にマナー違反が４人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



クイズの答え／②、④、⑤、⑥