

1月 学校給食予定献立表



『給食について考えよう!』



左賀県立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 肉・魚・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海産物	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油		熱量(kcal)	蛋白(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
10 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						
	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	878	32.5	30.9	334
	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)				
11 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						
	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	816	35.1	22.5	473
	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	鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう はくさい かぶ	白玉団子		醤油(だし) 醤油 みりん 酒 塩				
12 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						
	さばのカレーニエル ソテー	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	809	34.2	27.1	364
	磯和え		のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		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)				
13 (金)	チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	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				
	大根サラダ	シーチキン		赤ビーマン	だいこん 水菜			ごまドレッシング	857	25.5	31.8	365
	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				
16 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						
	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	870	32.6	31.8	368
	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	白滝キムチ たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)				
17 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	にんにくたまねぎ 根菜ねぎ	砂糖 片栗粉	油	醤油 がらスープ	750	27.9	21.9	354
	春雨の中華和え	ハム			きゅうり とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	醤油				
	わかめスープ		わかめ	こねぎ	たまねぎ えのきたけ		ごま油	醤油 酒 塩 がらスープ				
18 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						
	チキンカツ 茹で野菜	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり	小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう ごまドレッシング	828	27.2	28.8	705
	じゃが芋のチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ	じゃがいも	じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう	煮干し(だし) 塩 醤油				
	かきたま汁	たまご	スキムミルク	こねぎ	たまねぎ	片栗粉						
19 (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				
	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	814	31.4	26.2	321
	豆腐としめじのとうもろこしスープ	豆腐 かに棒		こねぎ	しめじ	片栗粉		醤油				
	いちごゼリー							いちごゼリーの素				
20 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						
	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	818	31.5	26.6	404
	じゃが芋の黒ごまよこし				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)				
23 (月)	ピザ 牛乳	ハム	牛乳 チーズ	ビーマン	たまねぎ	ナン		塩 酒				
	ブロッコリーサラダ	シーチキン		ブロッコリー 赤ビーマン	キャベツ とうもろこし			和風ドレッシング	773	30.4	32.1	428
	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				
24 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						
	魚の西京焼き 茹で野菜	メルルサー みそ			だいこん	砂糖		みりん 酒 醤油 しそドレッシング	810	36.8	22.9	322
	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 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						
	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	ごぼう きゅうり	片栗粉	油	醤油 塩 こしょう	825	31.2	28.1	429
	ごぼうサラダ			にんじん		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 (木)	おにぎり 牛乳		牛乳			精白米 強化米 麦	ごま	塩				
	焼き魚	さば						塩 酒	857	35.2	25.3	378
	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		醤油(だし) 醤油 酒 塩				
27 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米 黒米						
	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	813	26.5	26.0	352
	コールスローサラダ			赤ビーマン	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						
30 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米 麦						
	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 かつお 塩	813	36.3	20.2	342
	パンサンズ	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				
31 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米						
	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	887	32.9	26.1	395
	大豆とごぼうの磯煮	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 醤油(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)				
1月の平均									826	31.7	26.8	396



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

昭和22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩漬け・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペリン・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・甘酢あん・果物(漬物)・チーズ	カレーライス・牛乳・乾もみ・果物(バナナ)・スープ



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。



⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿