

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	塩		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				熱量 (kcal)	蛋白 (g)
9 (火)	三色ごはん 牛乳 かぼちゃサラダ 豆腐としめじのとりみそスープ	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	818	33.4	27.5	318
			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 かに棒		こねぎ	しめじ	片栗粉		醤油					
10 (水)	ごはん 牛乳 さばのカレーニエル ソテー 磯和え 切干大根のみそ汁	さば	牛乳	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	801	34.1	27.1	361
			のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	醤油 みりん					
	油揚げ みそ	わかめ	こねぎ	切干大根 しめじ			煮干し（だし）					
		牛乳										
11 (木)	ごはん 牛乳 松風焼き 紅白なます 田作り 雑煮	鶏肉 たまご みそ		葉ねぎ	たまねぎ	精白米 強化米	ごま	醤油	813	33.8	22.2	472
			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				
	鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう はくさい かぶ	白玉団子		鰹節（だし） 醤油 みりん 酒 塩					
		牛乳			精白米 強化米							
12 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜ソテー ビーフンサラダ さつま芋のみそ汁	鶏肉	牛乳	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	893	33.2	32.8	340
	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					
	厚揚げ みそ		こねぎ	ごぼう	さつま芋		煮干し（だし）					
		牛乳			精白米 強化米							
15 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 茹で野菜 じゃが芋のチーズ煮 かきたま汁	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり	小麦粉 片栗粉	油	塩 こしょう ごまドレッシング	851	32.6	32.8	307
	ベーコン	チーズ	パセリ		じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう					
	たまご	スキムミルク	こねぎ	たまねぎ	片栗粉		煮干し（だし） 塩 醤油					
		牛乳			精白米 強化米							
16 (火)	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 切干大根のサラダ きのこスープ	牛肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ	パン粉 砂糖 じゃがいも		塩 こしょう ワカヤツプ ソース	789	30.1	23.4	317
			にんじん	切干大根 きゅうり とうもろこし			青しそドレッシング					
			こねぎ	えのきたけ たまねぎ しめじ			塩 こしょう 醤油 がんばスープ					
		牛乳			精白米 強化米							
17 (水)	ごはん 牛乳 白身魚フライ 野菜チップス ひじきのごまネーズ和え 豆腐とキムチのみそ汁	ホキ たまご	牛乳	にんじん パセリ	しょうが	油		醤油 みりん 酒 塩	785	26.5	23.0	369
		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 みそ	牛乳	こねぎ	白飯キムチ たまねぎ えのきたけ			煮干し（だし）					
		牛乳			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				
18 (木)	チキンライス 牛乳 大根サラダ コーンチャウダー	鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ とうもろこし			ごまドレッシング	859	25.6	30.9	357
	シーチキン		赤ビーマン	だいこん 水菜			塩 こしょう					
	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					
19 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のカレー炒め じゃが芋の黒ごまよこし 小松菜のみそ汁	豚肉	牛乳	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	788	34.1	21.3	405
			しょうが	じゃがいも 砂糖	黒ごま		醤油 酒					
	油揚げ みそ		こまつな かぼちゃ	だいこん			煮干し（だし）					
		牛乳										
22 (月)	ピザ 牛乳 ブロッコリーサラダ クリームシチュー	ハム	牛乳 チーズ	ビーマン	たまねぎ	ナン		塩 酒	765	30.3	31.3	434
	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					
	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ		バター	塩 こしょう コンソメ					
23 (火)	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ 茹で野菜 大豆とごぼうの磯煮 豆乳みそ汁	豚肉 おから 卵	牛乳	ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	精白米 強化米			881	32.8	25.9	393
		ひじき	さやいんげん にんじん	ごぼう	パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	塩 こしょう ソース					
	豆乳 みそ	豆乳	にんじん 小ねぎ	大根 えのきたけ	砂糖	ごま油	みりん 醤油 鰹節（だし）					
		牛乳			さつま芋		煮干し（だし）					
24 (水)	ごはん 牛乳 中華丼or血うどん パンサンスー たまごスープ	豚肉 たまご えび	牛乳	にんじん	もやし	精白米 強化米 麦			849	36.8	20.6	356
	シーチキン	かまぼこ	にんじん	きゅうり	糖 砂糖 片栗粉	ごま油	酒 みりん 醤油 かき油 塩					
	たまご		ほうれん草	しめじ	はるさめ 砂糖	ごま	酢 醤油					
		牛乳			片栗粉		醤油 塩 こしょう がんばスープ					
25 (木)	おにぎり 牛乳 焼き魚 ほうれん草のごま和え すいとん	さば	牛乳	にんじん	もやし	精白米 強化米 麦	ごま	塩	841	35.1	25.2	385
			ほうれん草 にんじん	もやし	ごま		醤油 みりん					
	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					
26 (金)	ごはん 牛乳 カレーライス コールスローサラダ いちごヨーグルト	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	精白米 強化米 黒米			842	26.8	26.6	348
			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	カレー粉 醤油 カレーウ					
		ヨーグルト			いちごジャム		酢					
		牛乳			精白米 強化米							
29 (月)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 もやしのソテー ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁	鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ とうもろこし もやし	片栗粉 砂糖	油 タルタルソース	醤油 塩 こしょう 酢	908	32.4	33.5	358
			にんじん	ごぼう きゅうり	砂糖	マヨネーズ ごま	醤油					
	厚揚げ みそ		かぼちゃ 小ねぎ				煮干し（だし）					
		牛乳										
30 (火)	ごはん 牛乳 魚の西京焼き 茹で野菜 がめ煮 じゃが芋のみそ汁	メタルサー みそ			だいこん	精白米 強化米			814	37.0	22.9	330
	鶏肉	さつま揚げ	にんじん	れんこん ごぼう	砂糖		みりん 酒 醤油					
	油揚げ みそ		こねぎ	たまねぎ	じゃがいも		煮干し（だし）					
		牛乳			精白米 強化米							
31 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨の中華和え わかめスープ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり とうもろこし	糖 砂糖 片栗粉	油	醤油 がんばスープ	766	29.1	22.9	355
	ハム		にんじん	きゅうり とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油	醤油					
			こねぎ	たまねぎ えのきたけ	ごま油		醤油 酒 塩 がんばスープ					
		わかめ										
1月の平均									827	32.0	26.5	365

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や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・焼き魚・果物の漬物	ミルク(調製粉乳)・トマト汁・ヨーグルト	コッペリン(ミルク調製粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・セロリ・キャベツ・マーガリン	ソフトめんのかい・めん・かけ・牛乳・豆腐・鶏肉・野菜・チーズ	カレーライス・牛乳・電子レンジ・揚げ物・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。



① ② ③ ④ 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