

# 1月



## 学校給食 予定献立表



牛乳は毎日つきます。♥はリクエスト献立(中1・2)です

令和6年1月  
都立矢口特別支援学校

月	火	水	木	金
《1月平均》 エネルギー 663kcal たんぱく質 30.9g 脂質 21.9g 塩分 2.7g  ※材料の入荷等により、 献立内容が変更する場 合があります。ご了承ください。	<b>9</b>  しぎょうしき 始業式  	<b>10</b> 638 kcal 2.8 g  鯛めし に お煮しめ こうはく 紅白なます ぞうにふう 雑煮風すまし汁  おせち献立	<b>11</b> 676 kcal 2.7 g  ごはん まーぼー豆腐 ♥麻婆豆腐 はるさめ ♥春雨サラダ ♥ほうれん草の ちゅうか 中華スープ	<b>12</b> 620 kcal 3.1 g  ♥セルフ・ てや 照り焼きチキンバーガー  ♥ポテトサラダ こまつな だいこん ♥小松菜と大根のスー あまくさ 大草オレンジ
	<b>15</b> 738 kcal 2.4 g  ポークカレーライス ♥ごまじゃこ大根サラダ フルーツヨーグルト	<b>16</b> 650 kcal 2.4 g  ごはん さわら こうみや 鱈の香味焼き ひた お浸し ぎいものそぼろ煮 ♥のっぺい汁	<b>17</b> 748 kcal 3.4 g  ♥みそラーメン とりにく 鶏肉とチーズの か 変わり揚げ きゅうりの甘酢漬け ♥みかん	<b>18</b> 611 kcal 2.5 g  ♥ねぎ塩豚丼 おかか和え ♥豆腐となめこのみそ汁 ♥いちご
<b>22</b> 630 kcal 2.9 g  ツナ菜飯 ♥肉じゃが はくさい ちゅうかつ 白菜の中華漬け だいこん 大根のみそ汁	<b>23</b> 710 kcal 2.1 g  ♥大豆入り ミトソース・スパゲッティ ♥カリフラワーの コールスロー ♥りんご	<b>24</b> 639 kcal 3.2 g  ごはん ♥サンドアップ・チゲ かいせん 海鮮チヂミ たまご ♥卵とわかめのスープ  大韓民国	<b>25</b> 672 kcal 2.3 g  ごはん かじきのマリアナソース てっこつ 鉄骨サラダ キャベツのスープ ♥桃入りカルピスゼリー  給食ならではの料理	<b>26</b> 610 kcal 2.7 g  ナシゴレン(インドネシア風炒飯) サテ・アヤム(鶏の甘辛だれ) はくさい はるさめ 白菜の春雨サラダ かぶと干しえびのスープ ネーブルオレンジ  インドネシア共和国
<b>29</b> 662 kcal 2.9 g  ごはん ぶり ゆうあんや 鰯の幽庵焼き ♥ごま和え ♥たけのことさつま揚げのうま煮 たま ♥玉ねぎとあおさのみそ汁  食事の基本 一汁三菜	<b>30</b> 733 kcal 2.4 g  ♥きな粉揚げパン ♥さつまいも入りすいとん ♥三色お浸し ぽんかん	<b>31</b> 638 kcal 2.8 g  えびピラフ だいこん 大根とほたての マヨサラダ ふゆやさい 冬野菜のラトウイユ ♥豆乳のコンポータージュ	<h1>学校給食週間</h1> <h2>1月24～30日</h2> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-right: 20px;">                         食べられることに                          感謝をこめて、                          いただきます！                     </div> </div>	
<b>70年前の給食</b>				

明治22年、今から135年前の山形県小学校で、貧しさで昼食を持ってこれない子ども達のために、地域のお母さん方がおにぎりや焼き魚の食事を作ったことがはじまりといわれ、その後全国各地でスタートしました。戦争によって昭和18年に一時中断されますが、「子どもたちには満足な食事を」という親の切実な願いから戦後再開されました。再開当初は食糧難からの栄養不足を補うためでしたが、現在では栄養面はもちろん、食べることの楽しさや食事のマナーなど食教育としての役割も求められています。

1月24日は学校給食記念日、24～30日は学校給食週間です。この機会に学校給食について考えてみませんか？24日から5日間、昔の給食や海外の料理が登場します。お楽しみに♪