

[1 月 献立表]

2023年 1月 0:通常献立

川村学園 全学年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
10 火	ごはん Caミルク（幼） 麦茶（中高）	○	鮭ちゃんちゃん風フライ 紅白なます 七草白玉汁	牛乳、鮭、鶏肉	精白米、油、砂糖、白玉、パン粉、薄力粉	だいこん、にんじん、しょうが、 はくさい、かぶ、せり、はこべ、 なづな、ごきょう、仏のざ、キャベツ、 玉葱、とうもろこし	664 kcal 22.6 g 18.9 g
11 水	スパゲティ和風きのこソース	○	彩りサラダ（香味塩ドレ） ももゼリー	ベーコン、きざみのり、牛乳、寒天	スパゲッティ、オリーブ油、油、 片栗粉、香味塩ドレッシング	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 しめじ、えのきだけ、キャベツ、 赤パプリカ、きゅうり、もも	639 kcal 21.5 g 22.6 g
12 木	米粉入りパン Caミルク（幼）	○	豚肉のマスター焼き パリパリサラダ（コーンクリーミードレ） 野菜スープ 果物（みかん）	牛乳、豚肉	米粉入りパン、コーンフレーク、油、 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも コーンクリーミードレッシング、	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、 ほうれんそう、みかん	601 kcal 23.7 g 28.7 g
13 金	☆高校リクエスト☆ わかめご飯 油淋鶏（ユーリンチー） 幼・小1・2・牛乳	ウーロン茶	春雨サラダ（棒々鶏ドレ） ワンタスースープ バニラアイス（高校） ぶどうゼリー（高校以外）	わかめ、鶏肉、アイスクリーム、寒天、 牛乳	精白米、薄力粉、片栗粉、油、 砂糖、ごま油、春雨、乾燥ワンタン、 棒々鶏ドレッシング	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、玉葱、はくさい、 ぶどう	699 kcal 22.4 g 21.0 g
16 月	ごはん 海苔の佃煮 Caミルク（幼） 麦茶（中高）	○	大根と厚揚のそぼろ煮 寒天入りサラダ（胡麻クリーミードレ） じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	牛乳、のり、鶏肉、厚揚げ、わかめ、 寒天、味噌	精白米、油、砂糖、片栗粉、胡麻クリーミードレッシング、 じゃがいも	だいこん、にんじん、玉葱、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	614 kcal 21.9 g 18.9 g
17 火	田舎うどん Caミルク（幼）	○	たこ焼き いんげんとキャベツのサラダ（香味玉葱ドレ） ヨーグルト風クレープ	鶏肉、油揚げ、牛乳、たこ	うどん、油、砂糖、薄力粉、米粉、水あめ、 香味玉葱ドレッシング、豆乳	しょうが、にんじん、ねぎ、糸みつば、 さやいんげん、キャベツ、レモン	603 kcal 30.3 g 21.1 g
18 水	ごはん 麦茶（中高）	○	銀ひらすのバターしょゆ焼き ほうれん草のお浸し 豚汁	牛乳、ギンヒラス、豚肉、豆腐、味噌	精白米、薄力粉、油、バター、 こんにゃく、じゃがいも	ほうれんそう、もやし、ごぼう、 だいこん、にんじん、ねぎ	666 kcal 30.1 g 25.0 g
19 木	パンブキンロール Caミルク（幼）	○	鶏肉のバーベキュースース キャベツと枝豆のサラダ（香味塩ドレ） きのこのクリーミースープ 果物（パイナップル）	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳、脱脂粉乳	パンブキンロール、砂糖、油、 香味塩ドレッシング、薄力粉、 じゃがいも、バター	にんにく、トマト、キャベツ、 えだまめ、とうもろこし、にんじん、 玉葱、しめじ、パインアップル	649 kcal 31.2 g 28.9 g
20 金	ハヤシライス	ショペリアースト	カリカリサラダ（イタリアンドレ） はちみつレモンゼリー	豚肉、生クリーム、乳酸菌飲料、寒天	精白米、油、じゃがいも、薄力粉、 バター、水あめ、ワンタンの皮、砂糖、 イタリアンドレッシング、はちみつ	玉葱、にんじん、トマト、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、いちご、レモン	640 kcal 19.3 g 12.1 g
23 月	ごはん Caミルク（幼） 麦茶（中高）	○	豚肉と野菜のみそ炒め 大根サラダ（和風ドレ） すまじけ	牛乳、豚肉、味噌、わかめ	精白米、油、砂糖、片栗粉、 和風ドレッシング	にんにく、しょうが、ビーマン、 キャベツ、玉葱、にんじん、たけのこ、 だいこん、きゅうり、こまつな、 えのきだけ	631 kcal 21.7 g 23.4 g
24 火	☆学校給食週間（フランス）☆ ミルクロール Caミルク（幼）	○	鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ（フレンチドレ） ジュリエンヌスープ ガトーショコラ	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳	ミルクロール、マーマレード、油、 フレンチドレッシング、砂糖、 米粉、カカオ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、えのきだけ	648 kcal 25.9 g 31.4 g
25 水	☆学校給食週間（アメリカ）☆ ジャンバラヤ	○	アリゾナステーキ コールスローサラダ（コールスロードレ） コンソメスープ	ワインナー、牛乳、豚肉、ベーコン	精白米、油、じゃがいも、 コールスロードレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、トマト、 ビーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、こまつな	633 kcal 27.5 g 24.7 g
26 木	☆学校給食週間（イタリア）☆ アマトリチャーナ Caミルク（幼）	○	イタリアンサラダ（イタリアンドレ） キヤラメルパンコッタ	ベーコン、チーズ、牛乳、砂糖	スパゲッティ、油、オリーブ油、 イタリアンドレッシング、 コンスターーチ	にんにく、玉葱、トマト、キャベツ、 赤パプリカ、きゅうり	707 kcal 22.2 g 27.2 g
27 金	☆学校給食週間（タイ）☆ ガパオライス Caミルク（幼）	○	白菜と春雨のスープ 果物（バナナ）	鶏肉、卵、牛乳、ロースハム	精白米、油、砂糖、ごま油、春雨、水あめ	にんにく、玉葱、にんじん、 ビーマン、赤ビーマン、はくさい、 バナナ、レモン	661 kcal 23.0 g 16.9 g
30 月	☆学校給食週間（インド）☆ ナン	ジヨア	キーマカレー コーンサラダ（香味玉葱ドレ） マスカットゼリー	乳酸菌飲料、牛肉、豚肉、味噌、寒天	ナン、油、香味玉ねぎドレッシング、 砂糖	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、 トマト、グリンピース、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、マスカット	629 kcal 27.1 g 23.6 g
31 火	ごはん Caミルク（幼） 麦茶（中高）	○	鶏肉の岩塩焼き 和風サラダ（青じそドレ） 五目味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、オリーブ油、じゃがいも、 青じそドレッシング	キャベツ、にんじん、きゅうり、 だいこん、玉葱、ごぼう	635 kcal 25.0 g 23.0 g

1月24日～30日は学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についてみなさん知ってもらい、これから学校給食について考えてもらうこと目的としています。

学校給食週間は明治22年、山形県鶴岡市にある小学校で、家庭が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を提供したことが始まりとされています。

その後、全国で学校給食が実施されてるようになりましたが、戦争による食糧不足で中止しました。

戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、外国からの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1ヶ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決りました。

現在では、食べることが困難だった頃から大きく変わり、偏った食生活や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、

バランスのよい食事のお手本として、学校給食は「生きた教材」の役割を担っています。

1月24日～30日の会食では、世界の料理を提供します。

24日(火)：フランス
25日(水)：アメリカ
26日(木)：イタリア
27日(金)：タイ
30日(月)：インド

