



1月よていこんだてひょう・食育だより

1月の献立 ここがポイント

☆4年1組、5年1組の希望献立があります。

☆6年生が11月に家庭科の授業「まかせてね今日の食事」で考えた献立の中から、1組2組1人ずつ献立をとりいれました。

☆1月下旬にある学校給食週間に合わせて「給食記念日献立」「昔の給食定番メニュー」などを取り入れ、現在の給食との違いを感じられるようにしました。

よていこんだて			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	栄養価	ひとことメモ
日	主食	牛乳 主食:ごはん・パン・麺 主菜:魚・肉・卵・豆の料理 副菜:野菜・きのこの料理 汁物:おど汁・すまし汁・スープなど デザート:果物・ゼリー・ケーキなど	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8木	ソフトめんミートソース	塩澤先生 スズナ、スズシロのあさづけ こおりどうふのあべかわ	牛乳,豚肉,みそ チーズ 凍り豆腐 きな粉	玉葱,にんじん,セロリ にんにく,椎茸,トマト かぶ,だいこん,きゅうり	ソフト麺 米油 かたくり粉 米粉,砂糖	692 kcal 26.2 g 21.9 g 2.0 g	2026年の給食スタート! 前日は七草でした。そこで、 七草のスズナ、スズシロを使って 浅漬を作ります。
9金	わかめごはん	カレーチーズにくじゃがいも おそうにふうとんじる ふじさんゼリー	牛乳,わかめ 豚肉,チーズ のり,かつお節 豆腐,みそ	にんじん,玉葱,キャベツ もやし,だいこん ごぼう,ねぎ	ごはん,米油 じゃがいも 砂糖,ごま油 さつまいも 玄米団子	655 kcal 27.0 g 18.8 g 3.4 g	4年1組希望献立 テーマ 全校のみんなで、楽しく 新しい年をお祝いしよう
13火	こくとうパン	じゃがまるくん ツナサラダ はくさいとほうれんそうのはるさめスープ	牛乳,チーズ ベーコン,ツナ	キャベツ,きゅうり にんじん,玉葱 はくさい ほうれんそう	黒糖パン,砂糖 じゃがいも かたくり粉 米油,はるさめ	642 kcal 21.5 g 22.2 g 2.8 g	5年1組希望献立 テーマ 冬のボカボカ給食
14水	マーボーどん	ブロッコリーのちゅうかあえ わかめスープ みかん 旬	牛乳,豚肉,豆腐 みそ,わかめ ソフトチキン	にんにく,しょうが,ねぎ 椎茸,だしの,にんじん にら,ブロッコリー きゅうり,コーン,玉葱 キャベツ,みかん	ごはん,米油 かたくり粉 ごま油,砂糖 ごま	598 kcal 23.8 g 17.2 g 2.4 g	人気のマーボー丼です。 たくさん食材が入る 具だくさんマーボーです。
15木	かいせんラーメン	キャベツとちくわのサラダ おからドーナツ	牛乳,豚肉,えび あさり,いか 竹輪,おから たまご	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,もやし はくさい,ねぎ,メンマ コーン,キャベツ こまつな	ラーメン ごま油,小麦粉 砂糖,米油	677 kcal 27.5 g 17.4 g 2.5 g	富士見町の両国屋さんの おからをたっぷり 使って作る おからドーナツです。
16金	ごはん	ふゆやさいとぶたにくのちゅうかいだめ はるさめサラダ じゃがいものみそしる	牛乳,豚肉 ハム,みそ	にんにく,にんじん れんこん,エリンギ はくさい,きゅうり チンゲンツァイ キャベツ,玉葱,ねぎ,えのき	ごはん,米油 はるさめ,砂糖 ごま油 じゃがいも	590 kcal 21.4 g 17.7 g 3.3 g	6年1組の木内実菜さんの献立 炒め物に冬野菜を使うところが ポイント!れんこんの歯ごたえを 感じて味わってください。
19月	ごはん	ねぎしおチキン こんさいのごまみそに かきたまみそしる	牛乳,鶏肉,豚肉 竹輪,卵,みそ	しょうが,にんにく 葉ねぎ,ごぼう,にんじん れんこん,きぬさや 玉葱,えのき,こまつな	ごはん,ごま油 こんにゃく 砂糖,ごま	580 kcal 29.2 g 15.4 g 2.2 g	旬 ごぼう、れんこん、にん じんを使ってごま味噌煮 を作ります。
20火	じゃこのりチーズトースト	ポークビーンズ マスタードサラダ・オレンジゼリー	牛乳,のり しらす干し,寒天 チーズ,豚肉 ベーコン,大豆	にんにく,玉葱,にんじん しいたけ,トマト,パセリ キャベツ,ほうれんそう きゅうり,おろしジュース	食パン マヨネーズ 米油 じゃがいも オリーブ油	738 kcal 31.9 g 31.1 g 3.0 g	じゃことチーズの塩分が 美味しいトーストです。 カルシウム補給も バッチリです!
21水	ごはん	ぐだくさんオムレツ はくさいとりのりサラダ けんちんじる	牛乳,ベーコン 卵,チーズ,のり 豆腐,油揚げ	玉葱,にんじん,ピーマン パセリ,はくさい こまつな,きゅうり だいこん,ごぼう,ねぎ	ごはん,米油 ごま,砂糖 さといも	595 kcal 25.5 g 20.7 g 2.5 g	6年2組の五味妃織さんの献立 オムレツ、けんちん汁と 具だくさんになるように、サラダには 旬の白菜を取り入れています。

ふきだしは、先生達のリクエスト♪です。

ひとことメモ



1月26日～30日学校給食週間

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興
センターの献立レプリカを参考にしています。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

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・コロック・ 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



22 木	うどん 	かにかまサラダ ぎゅうにゅうかんてん	牛乳、鶏肉 油揚げ、寒天 かに風味かまぼこ	にんじん、玉葱、ねぎ こまつな、キャベツ もやし、みかん	うどん もち巾着 砂糖	640 kcal 27.7 g 16.3 g 2.0 g	 油揚げにお餅が入った巾着をうどんにのせていただきます。おもちゃを食べてパワーアップ!!
23 金	ごはん 	カレーコロッケ キャベツのマリネ かぶのスープ	牛乳、鶏肉 ベーコン	にんじん、玉葱、キャベツ きゅうり、ピーマン もやし、椎茸、かぶ	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉、米油	633 kcal 19.7 g 20.5 g 2.2 g	手作りコロッケ! 1つ1つていねいに、 210個のコロッケを 調理員さんが作ります。
26 月	ごはん 	やきざかな つけものあえ すいとん	牛乳、塩ざけ 鶏肉、油揚げ みそ	つぼ漬け、きゅうりに にんじん、キャベツ だいこん、ごぼう かぼちゃ、しめじ こまつな、ねぎ	ごはん 小麦粉	613 kcal 29.1 g 17.0 g 2.5 g	日本で最初に出された給食をイメージ して献立を考えました。質素な献立から、 当時を思い、食べられる幸せを 実感してほしいと思います。
27 火	がんそさとうあげパン 	チキンサラダ ミートボールトマトスープ ぼんかん	牛乳、鶏肉、大豆	キャベツ、にんじん もやし、きゅうり、玉葱 セロリ、トマト、ぼんかん	コッペパン 米油、砂糖 じゃがいも オリーブ油	603 kcal 19.5 g 19.5 g 2.7 g	最近ではいろんな味の揚げパン があるけれど、一番最初に給食 に登場した揚げパンは砂糖のみ でシンプルな味でした。
28 水	ごはん 	くじらのたつたあげ きりぼしだいこんのもの こんさいのみそしる	牛乳、くじら肉 さつま揚げ 油揚げ、みそ	にんにく、しょうが だいこん、にんじん いんげん、だいこん れんこん、ねぎ	ごはん かたくり粉 米油、砂糖 こんにやく	616 kcal 29.4 g 16.1 g 2.1 g	昭和30~40年代の定番メニュー だったクジラ肉を使いま す。現在ではめったに食べられ ない貴重な食材です。
29 木	ごもくにゅうめん 	こおりどうふのごまあえ チョコチップマフィン	牛乳、鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 卵	にんじん、玉葱、だいこん ねぎ、もやし ほうれんそう	にゅうめん 砂糖、ごま バター、小麦粉 チョコ	737 kcal 28.4 g 22.4 g 2.2 g	今日は、諏訪の郷土食 「凍り豆腐」を使いました。 郷土の食文化を学ぶことも 現在の給食の目的です。
30 金	ごはん 	とりささみのレモンに ポテトサラダ かきたまじる	牛乳、鶏肉、ハム 豆腐、わかめ、卵	レモン、にんじん きゅうり、玉葱 コーン、しいたけ	ごはん、砂糖 かたくり粉 米粉、米油 じゃがいも マヨネーズ	643 kcal 26.7 g 23.1 g 2.2 g	現在の給食の人気メニューを 取り入れた献立です。 バラエティーに富んだ給食を 食べられることに感謝です。

*献立は、都合により変更することがあります。

☆月の平均栄養価は、エネルギー641kcal、たんぱく質25.9g、脂質19.8g、塩分2.5gです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関係する献立の日に かみじょう君がいます。

学校給食週間

1月の食育目標は「寒さに負けない食事をしよう。」です。

今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

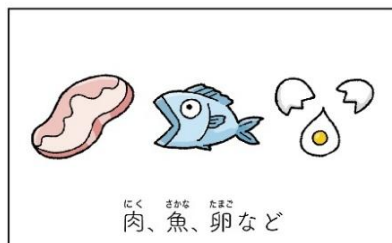
- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

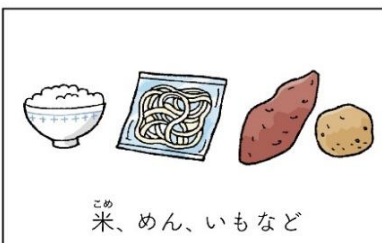
かぜをひいたときに
積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品

