

令和6年度

1月 予定献立表

～ 1月の給食目標 「冬の食生活と健康を考えよう」 ～

※献立は入荷の都合により、変更することがあります。ご了承ください。◇マークはリクエスト給食です。伊達高等養護学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心掛け、運動不足を解消して食生活を直しましょう。



ノロウイルスに注意



冬はノロウイルスが流行します。予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう。

15

- ・ミートソーススパゲティ
- ・まめまめサラダ
- ・くだもの
- ・牛乳

エネルギー：750kcal
たんぱく質：33.7g
脂質：28.7g
塩分：2.5g

16

- ◇ごはん
- ◇みぞれ汁
- ◇サバの竜田揚げ
- ◇しょうが和え
- ◇牛乳

エネルギー：867kcal
たんぱく質：38.1g
脂質：31.1g
塩分：2.8g

17

- ◇コッパン
- ◇チョコクリーム
- ◇ミネストローネ
- ◇タンドリーチキン
- ◇ごまドレサラダ・牛乳

エネルギー：745kcal
たんぱく質：39.0g
脂質：30.0g
塩分：4.1g

20

- ◇ごはん
- ◇みそ汁
- ◇肉団子のうま煮
- ◇梅和え
- ◇牛乳

エネルギー：768kcal
たんぱく質：28.6g
脂質：19.8g
塩分：3.6g

21

- ◇他人丼
- ◇つみれ汁
- ◇しらす和え
- ◇牛乳

エネルギー：760kcal
たんぱく質：39.5g
脂質：19.2g
塩分：3.2g

22

- ◇カレーうどん
- ◇ちくわの磯辺揚げ
- ◇豆乳プリン
- ◇牛乳

エネルギー：850kcal
たんぱく質：36.5g
脂質：25.5g
塩分：8.5g

23

- ◇ごはん
- ◇いも団子汁
- ◇ほっけの照り焼き
- ◇なめたけ和え
- ◇牛乳

エネルギー：805kcal
たんぱく質：38.1g
脂質：15.1g
塩分：3.1g

24

- ◇チャーハン
- ◇トッポギ入りわかめスープ
- ◇パンパンジーサラダ
- ◇牛乳

エネルギー：751kcal
たんぱく質：28.7g
脂質：22.9g
塩分：4.9g

27

- ◇ごはん
- ◇かき玉汁
- ◇鶏肉のから揚げ
- ◇ごま酢和え
- ◇牛乳

エネルギー：901kcal
たんぱく質：37.5g
脂質：23.9g
塩分：3.0g

28

- ◇ごはん
- ◇中華スープ
- ◇チンジャオロース
- ◇春雨サラダ
- ◇牛乳

エネルギー：739kcal
たんぱく質：32.2g
脂質：18.3g
塩分：2.9g

29

- ◇しょうゆラーメン
- ◇ごまポテト
- ◇デザート
- ◇牛乳

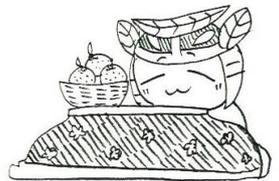
エネルギー：747kcal
たんぱく質：28.2g
脂質：26.9g
塩分：6.6g

30

- ◇ごはん
- ◇みそ汁
- ◇豚肉の生姜煮
- ◇おかか和え
- ◇牛乳

エネルギー：700kcal
たんぱく質：30.6g
脂質：15.5g
塩分：2.9g

31 臨時休業



1月24日～30日は全国学校給食週間です。

今月の食育だよりでは、学校給食の歴史について特集しています。

普段何気なく食べている学校給食について、改めて知るよい機会にしましょう。

また、1月30日の学校給食は全国学校給食週間にちなんで、地場産物を多く

使用した給食を提供します。

