

令和7年度



# 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。

伊達高等養護学校

| 月曜日  | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日  |
|--|--|--|---|--|
| <p>あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友だちや先生と話してくらべてみましょう。</p>  |  |  |   |  |
| 12日 成人の日   | 13日 冬季休業日  | 14日  | 15日   | 16日  |
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティミートソース</li> <li>・まめまめサラダ</li> <li>・オレンジ</li> <li>・牛乳</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みぞれ汁</li> <li>・さばの竜田揚げ</li> <li>・生姜和え</li> <li>・牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・プレーンパン(チョコ)</li> <li>・ミネストローネ</li> <li>・タンドリーチキン</li> <li>・ごまドレサラダ</li> <li>・牛乳</li> </ul> |
|  |  | エネルギー：772kcal<br>たんぱく質：36.0g<br>脂質：29.9g<br>塩分：2.5g  | エネルギー：907kcal<br>たんぱく質：42.3g<br>脂質：33.5g<br>塩分：2.9g   | エネルギー：745kcal<br>たんぱく質：39.0g<br>脂質：30.0g<br>塩分：4.1g  |
| 19日  | 20日  | 21日  | 22日   | 23日  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・肉団子のうま煮</li> <li>・梅和え</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・他人丼</li> <li>・つみれ汁</li> <li>・しらす和え</li> <li>・牛乳</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーうどん</li> <li>・ちくわの磯辺揚げ</li> <li>・とろけるプリン</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・いもだんご汁</li> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・なめ茸和え</li> <li>・牛乳</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼き豚チャーハン</li> <li>・トッポギ入りわかめスープ</li> <li>・バンバンジーサラダ</li> <li>・牛乳</li> </ul>                |
| エネルギー：740kcal<br>たんぱく質：27.0g<br>脂質：18.0g<br>塩分：3.6g  | エネルギー：760kcal<br>たんぱく質：39.5g<br>脂質：19.2g<br>塩分：3.2g  | エネルギー：975kcal<br>たんぱく質：34.2g<br>脂質：38.8g<br>塩分：8.2g  | エネルギー：717kcal<br>たんぱく質：33.6g<br>脂質：14.9g<br>塩分：3.2g   | エネルギー：725kcal<br>たんぱく質：28.2g<br>脂質：22.9g<br>塩分：4.9g  |
| 26日  | 27日  | 28日  | 29日   | 30日 休業日  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・かき玉汁</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・ごま酢和え</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・中華スープ</li> <li>・青椒肉絲</li> <li>・春雨の中華和え</li> <li>・牛乳</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・醤油ラーメン</li> <li>・ごまポテト</li> <li>・デザート</li> <li>・牛乳</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・豚肉の生姜煮</li> <li>・おかか和え</li> <li>・牛乳</li> </ul>    |  |
| エネルギー：901kcal<br>たんぱく質：37.5g<br>脂質：35.7g<br>塩分：2.9g  | エネルギー：749kcal<br>たんぱく質：32.8g<br>脂質：19.5g<br>塩分：3.0g  | エネルギー：747kcal<br>たんぱく質：28.2g<br>脂質：26.9g<br>塩分：6.6g  | エネルギー：696kcal<br>たんぱく質：30.2g<br>脂質：15.4g<br>塩分：2.9g   |  |



鏡もちとは、なぜ「鏡」なの？

- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
- ②古代の銅鏡に形が似ているから



②古代の銅鏡に形が似ているから  
 弥生時代などに使われていた円形の銅鏡に由来する説や、心臓を象徴化したものに由来する説などがあります。