

令和7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。

伊達高等養護学校

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

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。



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 たんぱく質：36.0g 脂 質：29.9g 塩 分：2.5g	エネルギー：907kcal たんぱく質：42.3g 脂 質：33.5g 塩 分：2.9g	エネルギー：745kcal たんぱく質：39.0g 脂 質：30.0g 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>・みぞ汁</li> <li>・肉団子のうま煮</li> <li>・梅和え</li> <li>・牛乳</li> </ul> エネルギー：740kcal たんぱく質：27.0g 脂 質：18.0g 塩 分：3.6g	<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> エネルギー：760kcal たんぱく質：39.5g 脂 質：19.2g 塩 分：3.2g	<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> エネルギー：975kcal たんぱく質：34.2g 脂 質：38.8g 塩 分：8.2g	<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> エネルギー：717kcal たんぱく質：33.6g 脂 質：14.9g 塩 分：3.2g	<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>・パンバンジーサラダ</li> <li>・牛乳</li> </ul> エネルギー：725kcal たんぱく質：28.2g 脂 質：22.9g 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> エネルギー：901kcal たんぱく質：37.5g 脂 質：35.7g 塩 分：2.9g	<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> エネルギー：749kcal たんぱく質：32.8g 脂 質：19.5g 塩 分：3.0g	<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> エネルギー：747kcal たんぱく質：28.2g 脂 質：26.9g 塩 分：6.6g	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みぞ汁</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：696kcal たんぱく質：30.2g 脂 質：15.4g 塩 分：2.9g	

### クイズ

### 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？



- ①もちは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

少年時計文化の歴史を学ぶために、毎月「鏡」の特集を行っています。

②古代の銅鏡が形を模した「鏡」の由来

©少年写真新聞社2025