1月こんだてよていひょう

令和元年12月23日
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
みかんで てがるに ビタミンほきゅう！ みかんを食べると免疫機能を高め，風邪の予防につながります。また，疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。 手で皮をむくだけで簡単に食べられ，ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので，おいしいみか		8 旬の食材を味わおう（みかん） ごはん にくじゃが ふのりのみそしる みかん 529 21.2 11.6 2.1 641 25.4 13.0 2.4	9 むぎごはん ジャージャンどうふ キャベツのナムル えびとなめこのたまごスープ 592 26.0 18.7 1.8 745 32.8 22.5 2.5	10 お正月献立 ごはん ささかまのいそべあげ いとこんぶのいりに おじゃがもちぞうに 576 24.6 15.5 3.3 710 28.7 17.9 4.2
13 成人の日	14 石巻の料理を味わおう おおひらうどん とりにくのいなりに はくさいときゅうりのあさづけ いちご 544 26.2 18.4 4.2 632 30.9 19.7 4.3	15 ビーフカレー ワカメとみずなのサラダ ブルーベリーヨーグルト 693 20.4 23.2 3.4 856 24.4 28.0 4.3	16 宮城の料理を味わおう あぶらふどん いそかあえ せんだいふういもに 530 24.4 11.9 2.5 658 29.9 13.3 2.8	17 宮城の料理を味わおう ごはん いわしのみぞれに チンゲンサイのおかかあえ てづくりはっとじる 560 24.2 16.0 1.8 695 29.6 18.2 2.3
20 石巻の料理を味わおう ごはん あじつけのり いしのまきおでん ゆきなのみそしる 526 25.2 13.8 2.8 648 30.7 15.7 3.4	21 ミルクパン とりにくとだいずのトマトに あおのりポテト ジュリアンスープ 552 23.5 20.4 1.9 729 30.4 25.9 2.8	22 旬の食材を味わおう（ほうれんそう） ごはん チキンステーキ(マスタード) ポパイサラダ クラムチャウダー 618 22.9 21.2 2.4 745 25.6 23.6 2.7	23 旬の食材を味わおう（はくさい） むぎごはん えびとあつあげのチリソース はくさいのちゅうかづけ もずくスープ 538 22.6 13.2 2.1 672 28.2 15.0 3.0	24 郷土料理を味わおう（ほうとう） ごはん かつおのおかかに ほうれんそうのおひたし ほうとう 550 23.7 14.5 2.2 659 27.1 15.6 2.6
27 郷土料理を味わおう（せんべい汁） ごはん ほっけのしおやき きゅうりとわかめのすのもの せんべいじる 535 26.7 13.8 2.7 675 34.0 16.0 3.3	28 しょうゆラーメン ショウロンポウ バンバンジーサラダ キャロットゼリー 578 23.6 18.7 2.9 672 28.1 19.8 3.5	29 ごはん ごまだれにくだんご こねぎともやしのおかかあえ みそけんちんじる 510 19.5 13.5 2.0 645 24.4 15.8 2.6	30 ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのおひたし たまねぎのみそしる 544 24.0 19.3 2.2 671 29.1 22.4 2.7	31 アジアの料理を味わおう ガパオライス もやしとニラのナムル くきわかめのスープ 575 24.3 15.9 2.8 712 29.2 18.4 3.4

今月の平均栄養摂取量

	（小）	（中・高）
エネルギー	562/574kcal	692/768kcal
たんぱく質	23.7/21.5g	28.7/28.8g
脂質	16.4/15.9g	18.9/21.2g
食塩相当量	2.5/2.3g	3.1/2.5g

《栄養価の表示》

上段＝小
下段＝中・高

ｴﾈﾙｷﾞｰ	たん白質	脂質	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)

牛乳は毎日つきます。
行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。

○●○ 1月14日から20日は，学校給食週間です！ ○●○

子どもたちにとって楽しみの一つである学校給食は，歴史をさかのぼると明治２２年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料でおにぎりや簡単なおかずを提供したのが始まりです。現在では，学校給食は

明治２２年に，忠愛小学校で提供された初めての給食です。

昭和２２年に，全国都市の児童約３００万人に給食の提供を始めました。

昭和６２年に提供された給食です。現在の給食の内容に近く，子どもの頃に食べていたご家庭もあると思います。