



# 1月こんだてよていひょう



令和3年12月23日  
宮城県立石巻支援学校

月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
せいじん ひ 成人の日	地元の食材を味わおう(いちご) しょくパン とりにくとだいずのトマトに チーズいりフレンチサラダ コンソメスープ みやぎけんさん いちごジャム 557 23.0 21.7 2.1 621 25.9 24.6 2.4	きゅうしよく 給食なし	きゅうしよく 給食なし	お正月献立 ごはん いろどりやさいとキャベツのミンチカツ いとこんぶのいりに おじゃがもちぞうに みかん 572 18.1 16.2 2.4 631 21.0 15.5 2.7
17	18	19	20	21
よくかんでたべよう(切り干し大根) ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのいりに とうふのみそしる 562 25.9 17.7 2.4 652 29.2 19.3 2.9	旬の食材(白菜) ソフトパン チーズはんぺんフライ かぼちゃサラダ はくさいのクリームに 581 17.4 27.9 2.9 648 18.6 32.1 3.5	リクエスト献立 ★やきにくどん キャベツのごまあえ なめこじる 564 25.2 17.3 1.7 681 30.2 20.1 2.3	リクエスト献立 ★カレーライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト 629 20.4 18.0 2.4 745 23.7 20.5 3.3	ごはん パリパリはるまき きりぼしだいこんのちゅうかサラダ にらたまじる 624 18.2 26.2 2.0 845 23.0 37.0 2.5
24	25	26	27	28
旬の食材(白菜) やきとりどん はくさいのおかかあえ ゆきなのみそしる バナナ 545 25.3 11.4 1.7 648 30.0 12.4 2.3	リクエスト献立 きのこのスープスパゲティ わふうサラダ ★プリン 450 16.5 11.4 0.9 526 19.2 12.2 1.1	宮城の郷土料理(芋煮) ごはん アジフライ おしゃれきんぴら せんだいふういもに 594 27.3 21.1 2.0 706 30.3 24.3 2.3	宮城の郷土料理(はっど) ごはん ひじきいりあつやきたまご ブロッコリーとえだまめのガーリックいため てづくりはっどじる 542 22.4 13.0 1.6 653 26.7 14.4 2.0	宮城の名産品(油麩) ごはん あぶらふいりにくじゃが のりのつくだに キャベツのみそしる 530 21.6 13.1 2.1 635 25.7 14.7 2.6
31	今月の平均栄養摂取量			《栄養価の表示》
旬の食材(小松菜) しょうがやきどん こまつなとじゃこのおひたし さつまじる 547 24.2 14.7 1.8 662 28.9 16.9 2.4	<div><div><div>(小)</div><div>エネルギー 561/572kcal たんぱく質 22.0/21.5g 脂質 17.7/15.9g 食塩相当量 2.0/2.0g</div></div><div><div>(中・高)</div><div>666/730kcal 25.6/27.4g 20.3/20.3g 2.5/2.5g</div></div><div><div>上段=小 下段=中・高</div><div>1杯分 - たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)</div><div><div> フォーク持参</div><div> スプーン持参</div></div></div></div>			
<div>牛乳は毎日つきます。</div> <div>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。</div> <div>★はリクエストメニューです。</div>				

## 1月の給食目標「給食について考えよう」

もともと給食は、貧しくおなかを空かせた子どもたちを救うために始まったものです。その歴史は古く、明治22年から山形県の忠愛小学校で始まりしました。  
今は簡単に食べ物が入る時代ですが、それは決して当たり前のことではありません。  
これからも感謝して、給食をいただきましょう。

※学校給食の歴史について、給食だよりに掲載していますので、ぜひごらんください。



七草がゆは、「春の七草」を正月7日におかゆに入れて食べ、一年の無病息災を祈る行事です。  
おかゆを食べる風習は中国から伝わり、やがて宮中で流行していた「若草摘み」の要素が加わりました。  
江戸時代に武家の節句に定められると参勤交代を通して全国に広まりました。

せり	なずな	ごぎょう	はこべら	ほとけのざ	すずな	すずしろ
どくどく かつら なべもの 独特の香り。鍋物 にも使われる。	べつめい 別名「ベンベン草」。 ミネラル豊富	べつめい 別名「母子草」。せ きどめの生薬にも	はな 花は星型。英語で 「chickweed」とも。	コオニタビラコ。 タンポポに似てる。	かぶのこと。漢字 で「鈴菜」とも*。	だいこん 大根のこと。漢字 で「清白」とも*。

\*すずなには「菘」、すずしろには「蘿蔔」が当てられることもあります。