








1月こんだてよていひょう



令和4年12月23日
宮城県立石巻支援学校

★：高等部のリクエストメニューです。

🍴（噛め）：よくかんでたべよう献立

月	火 10	水 11	木 12	金 13
 フォーク持参  スプーン持参 《栄養価の表示》 上段＝小 下段＝中・高 I・II類 たん白質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g)	きつねうどん ほうれんそういりたまごやき 🍴 れんこんサラダ 614 24.7 29.5 3.8 644 25.7 31.3 4.0	給食なし 	給食なし 	お正月献立 ごはん ぶりフライ 🍴 あつあげといとこんぶのいりに おじゃがもちぞうに みかん 634 25.5 20.0 2.4 771 30.6 24.5 2.8
16	17	18	19	20
岩手の郷土料理(せんべい汁) ゆかりごはん さんまのみぞれに 🍴 ちくぜんに せんべいじる 615 25.8 19.3 2.0 712 29.4 20.6 2.2	 こめこパン トマトミートオムレツ はくさいとコーンのサラダ にくだんごいりクリームシチュー 604 23.3 25.8 3.4 796 30.3 32.6 4.2	山形の郷土料理(芋煮) むぎごはん くじらのごまみそあえ 🍴 きりほしだいこんのサラダ やまがたふういもに 637 34.9 20.1 2.4 785 42.7 24.3 2.4	青森の郷土料理(十和田バラ焼き風) ごはん とわだバラやきふう こまつなとじゃこのおひたし わかめのみそしる 613 22.6 26.5 2.7 768 27.8 33.9 3.5	リクエストメニュー ★カレーライス かいそうサラダ ヨーグルト  631 22.4 19.4 3.3 756 26.3 22.1 3.9
23	24	25	26	27
宮城の郷土料理(油麩井) あぶらふどん ほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる 525 22.4 15.1 2.3 638 26.7 17.3 2.6	かけうどん さつまいもてんぷら わかめとみずなのサラダ 546 18.4 20.8 3.2 628 20.5 24.9 3.4	秋田の郷土料理(きりたんぼ) むぎごはん ぶたにくのしょうがやき 🍴 きんぴらごぼう きりたんぼじる チーズ 655 27.6 25.0 2.4 760 30.3 26.9 2.6	リクエストメニュー ごはん ★さばのみそに 🍴 くきわかめのいりに ピリからみそしる 555 26.8 16.3 2.5 652 29.8 17.7 3.0	福島の郷土料理(ソースカツ丼) ソースカツどん もやしとピーマンのソテー ぶりのりのみそしる アセロラゼリー 608 21.9 17.6 3.2 756 27.3 22.2 4.0
30	31	1月の給食目標 給食について考えよう ✓給食を作ってくれた人や食べ物の命に感謝して食べていますか？ ✓苦手な食べ物も、一口チャレンジしていますか？ ✓給食の歴史を知っていますか？ 		
今月の平均栄養摂取量 (小) (中・高) エネルギー 599/572kcal 726/730kcal たんぱく質 24.5/21.5g 29.0/27.4g 脂質 21.1/15.9g 25.0/20.3g 食塩相当量 2.8/2.0g 3.3/2.5g		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。 HPには、献立表・給食だよりのほかに給食写真を掲載しております		

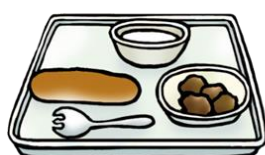
1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。

全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。全国各地で学校給食に関するさまざまな行事が企画されています。今回は、昭和の給食メニューを紹介します。

しょうわ ねんだい
昭和30年代

しょうわ ねんだい
昭和40年代

しょうわ ねんだい
昭和50年代



パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉もよく登場しました。先割れスプーンで食べました。



パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけになりました。



米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。はしも使われるようになりました。

