

全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。
日本の学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市で始まり、全国に広がっていきましたが、戦争で中断されました。戦後の食糧難で子どもたちの栄養状態が悪化すると、給食の必要性が叫ばれ、海外からも物資寄贈の申し出がありました。これを受け、学校給食が再開されたのです。世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年、全国学校給食週間が実施されています。

献立予定表

2021年 1月

都立六郷工科・雪谷・大森グループ

火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
新春おこわ 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 果物(みかん?) 牛乳 エネルギー 828 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 4.0 g	ドライカレー 揚げ牛蒡サラダ 味噌スープ 豆乳コーヒープリン 牛乳 エネルギー 931 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 38.5 g 食塩相当量 2.8 g	ガーリックライス ポ・ト・フー 巣ごもり卵 海藻サラダ 牛乳 エネルギー 743 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.2 g	ソース焼きそば 玉子焼き お汁粉 牛乳 エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.0 g
12日	13日	14日	15日
古代米ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め ツナサモサ(芋入) 味噌汁(油揚げソメイ小松菜) 牛乳 エネルギー 902 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 2.9 g	豚みそピリカラ丼 海苔和えコマ・エノ・ニン みぞれ椀 いきなりだご(熊本) 牛乳 エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.9 g	ツナピラフ 肉団子のトマトソース ミカ、チーズのサラダ 牛乳 エネルギー 941 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 37.8 g 食塩相当量 3.2 g	油麩丼(宮城) 切り干し大根のサラダ ふのり入り味噌汁 凍み天(福島) 牛乳 エネルギー 808 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.9 g
18日	19日	20日	21日
変わり強飯 エビ団子のシチュー 大根のピーナツかけ コーヒー牛乳 エネルギー 720 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g	麦ご飯 みそかつ マセドアンサラダ 大根とおあげの炊いたん 味噌汁、トウモロコシ 牛乳 エネルギー 956 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 36.9 g 食塩相当量 4.0 g	雑穀入りパエリア風 ひよこ豆のサラダ ミストローネ風スープ 牛乳 エネルギー 732 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.7 g	麦ご飯 ぶり(?)の照り焼き 酢ハス 野菜の胡麻和え 茸のひつつみ汁(すいとん) 牛乳 エネルギー 825 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g
25日 推薦入試	26日	27日	28日
外出後と食事前の手洗い・うがい 手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。そのまま食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通じてウイルスが体内に侵入します。せっけんを使った正しい手洗いでウイルスを流し落としましょう。	のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、体の抵抗力を高めます。	かき揚げ丼 ふろふき大根 かす汁 牛乳 エネルギー 734 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.8 g	麦ご飯 家常豆腐 フンゴウ菜浸し 中華コーンスープ 牛乳 エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.6 g
25日 推薦入試	26日	27日	28日
毎日とりたいビタミンC! 体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。	29日 ジャンバラヤ コールスローサラダ クラムチャウダー 牛乳 エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.6 g	29日 エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.6 g	29日 エネルギー 951 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 3.0 g

毎日とりたいビタミンC!

体の抵抗力を高めます。くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。

寒さをふきとばす冬の食事とは?

寒い冬を元気に乗り越えられるように、食事面で注意したいポイントです。

脂質も上手に利用!

油や脂肪などの脂質は少しの量でたくさんエネルギーをつくり、体を温めてくれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。

たんぱく質はたっぷり!

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品は、体を作るたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくれます。

この週の締切は
1月8日
この週の締切は
1月25日
この週の締切は
1月8日
この週の締切は
1月15日

