

2024年

1月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名	材 料 名			熱量 Kcal	たんぱく質 g	
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの			
10	水	ごはん キャベツのじゃこ和え 花麩のかきたま汁 牛乳	米・小麦粉・パン粉・油・花麩	キャベツ・人参・小松菜・コーン・玉葱・青葱	豚肉・じゃこ・卵・牛乳	656	25.4	
11	木	めん トマトスパゲティ さつま芋入りコールスローサラダ ももゼリー 牛乳	スパゲティ・砂糖・油・さつま芋・ももゼリー	玉葱・しめじ・ピーマン・黄ピーマン・トマト・キャベツ・ミックスベジタブル	豚肉・牛乳	569	23	
12	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜とごぼうのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	米・砂糖・油	白菜・ごぼう・きゅうり・人参・赤ピーマン・わかめ	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳	676	32.2	
15	月	ごはん チンジャオロース 揚げ餃子 ちんげん菜としいたけの中華スープ 牛乳	米・砂糖・油・白ごま・ごま油	玉葱・たけのこ・黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマン・人参・木くらげ・ちんげん菜・しいたけ	牛肉・餃子(豚、鶏)・牛乳	645	20.1	
16	火	パン 白身魚のフライ キャベツのサラダ ミネストローネ 牛乳	コッペパン・小麦粉・パン粉・油・マカロニ	キャベツ・インゲン・人参・黄ピーマン・ミックスベジタブル・玉葱・トマト	ほき・牛乳	548	27	
17	水	ごはん ハンバーグステーキ スパゲティサラダ 里芋とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・油・スパゲティ・マヨネーズ・さといも	玉葱・きゅうり・人参	ハンバーグ(牛、鶏)・あげ・味噌・牛乳	704	24	
18	木	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 大根とわかめのみそ汁 牛乳	米・油・砂糖	生姜・ほうれん草・キャベツ・人参・コーン・大根・わかめ・玉葱	豚肉・かつおぶし・味噌・牛乳	600	23.6	
19	金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 五目金平 小松菜と豆腐のすまし汁 牛乳	米・砂糖・白ごま・黒ごま・油・こんにゃく・ごま油	ごぼう・れんこん・人参・インゲン・黄ピーマン・小松菜	鶏肉・味噌・豆腐・牛乳	720	31.7	
22	月	めん かにかま卵あんかけうどん 蒸しシューマイ みかん缶 牛乳	うどん・片栗粉	白菜・人参・しいたけ・青葱・みかん缶	かに風味フレーク・卵・シューマイ(豚、鶏)・牛乳	452	19.3	
23	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの酢の物 豚汁 牛乳	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖・こんにゃく	生姜・ニンニク・きゅうり・キャベツ・わかめ・黄ピーマン・ごぼう・大根・人参・青葱	鶏肉・かまぼこ・豚肉・味噌・牛乳	794	33.5	
24	水	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 春巻 南瓜とうす揚げのみそ汁 牛乳	米・油・砂糖	玉葱・キャベツ・人参・インゲン・黄ピーマン・南瓜	豚肉・春巻(豚、鶏)・あげ・味噌・牛乳	767	23.9	
25	木	パン クリームシチュー オムレツ マカロニサラダ 牛乳	パニーニパン・じゃが芋・マカロニ	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・アスパラ・コーン	鶏肉・卵・牛乳	659	26.9	
26	金	ふりかけ ごはん 肉コロッケ 切干大根とツナのサラダ 白菜とわかめのみそ汁 牛乳	米・肉コロッケ(牛)・油	切干大根・カリフラワー・枝豆・人参・わかめ・白菜	シーチキン・味噌・牛乳	691	21.6	
29	月	ごはん ミンチカツ 春雨の和風サラダ ほうれん草と麩のみそ汁 牛乳	米・油・春雨・麩	わかめ・人参・黄ピーマン・ほうれん草	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・味噌・牛乳	696	21.5	
30	火	ごはん チキンカレー 大根サラダ オレンジゼリー 牛乳	米・じゃがいも・油・カレーフレーク・オレンジゼリー	玉葱・人参・大根・キャベツ・黄ピーマン・インゲン	鶏肉・牛乳	720	20.4	
						平均	660	24.9

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養価です。

2024年



# 給食だより



## あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。  
年末年始のお休みは充実した時間を過ごされたことと思います。  
本年も安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、  
何卒よろしくお願い申し上げます。

## おせち料理の由来

季節の節目を祝い節日に食べられていた「御節供<sup>おせちく</sup>」が始まりとされており、最も大切とされる年の初めの節日に食べられるものを「おせち」と呼ぶようになったと言われています。



### 紅白かまぼこ

初日の出の形を連想させることから、縁起物とされ、赤は魔除け、白は清浄の意味が込められています。

### 黒豆

「まめ」は丈夫、健康という意味があり「まめに働き、まめに暮らせますように」という願いが込められています。

### れんこん

穴があいていることから、先々の見通しがきくようにという意味が込められています。

### 数の子

数の子はニシンの子で二親をかけ、卵の数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

### 昆布巻き

「喜ぶ」の語呂合わせで、縁起物とされています。

### えび

えびのように腰が曲がるまで長生きしますようにという意味が込められています。

### 伊達巻

形が巻物に似ていることから、知識が増えるようにという意味が込められています。

## 風邪を予防する栄養素

寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなる時期となりました。しっかり栄養を摂り、風邪を予防しましょう。

- たんぱく質 ウイルスに抵抗する基礎体力をつける
- ビタミンA ウイルスの侵入を防ぐ
- ビタミンC 免疫力を高める



## みかん

ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れや免疫力を高め、風邪の予防に効果的な食材の一つです。みかんの酸味であるクエン酸には、疲労回復効果もあります。また、捨ててしまいがちな白い筋や薄皮には食物繊維が豊富に含まれているため、なるべく除かず食べるようにしましょう。

