

# 令和6年度 1月献立予定表

牛乳は全てにつく

福島県立いわき翠の杜高等学校・夜間

月	火	水	木	金
				<b>10日</b> ポークカレー 大根サラダ ベビーチーズ
<b>13日</b> 成人の日	<b>14日</b> ご飯 レバニラ炒め 小松菜のおかか和え わかめスープ	<b>15日</b> スパゲティ・ナポリタン ごぼうサラダ プリン	<b>16日</b> ひじきご飯 魚のホイル焼き さつま芋のサラダ 味噌汁	<b>17日</b> ご飯 魚のフライ ごま和え ミネストローネスープ
<b>20日</b> ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 味噌汁	<b>21日</b> ご飯 揚げじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の白和え 根菜汁	<b>22日</b> あんかけ焼きそば ※野菜だし使用 豆腐のサラダ みかん	<b>23日</b> ご飯 鯖の味噌煮 大豆の磯煮 ごま味噌スープ ※野菜だし使用	<b>24日</b> コッペパン 豚肉の竜田揚げ 白菜のコールスローサラダ ※りんご抜き 玉子スープ
<b>27日</b> ご飯 鮭フライ 切り干し大根のサラダ 味噌汁	<b>28日</b> わかめご飯 高野豆腐の肉詰め煮 ひじき入りエスニックサラダ 味噌汁	<b>29日</b> クリームスパゲティ ※鶏肉 → 豆腐 南瓜のサラダ ※南瓜 → じゃが芋 キウイフルーツ ※シークワーサーゼリー	<b>30日</b> ざるそば 野菜のてんぷら みかん  卒業生リクエストメニュー	<b>31日</b> ご飯 ハンバーグ おからサラダ もずくの酸辣湯

## 1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていききましたが、戦争の影響などによって中断されました。

戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになり、米国のLALA（アジア救済公認団体）から、給食用物資の寄贈を受けて、給食が再開されました。

昭和21年12月24日に、東京都内の小学校でLALAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と決めました。

12月24日は学校が冬休みのため、1ヶ月遅れて1月24日から1週間を「全国学校給食週間」としています。

## 今月の平均栄養摂取量

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
806 kcal	33.6 g	29.2 g	412 mg	4.4 mg	2.4 g