

給食だより 1月

大山グループ
栄養士



あけましておめでとうございます。

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



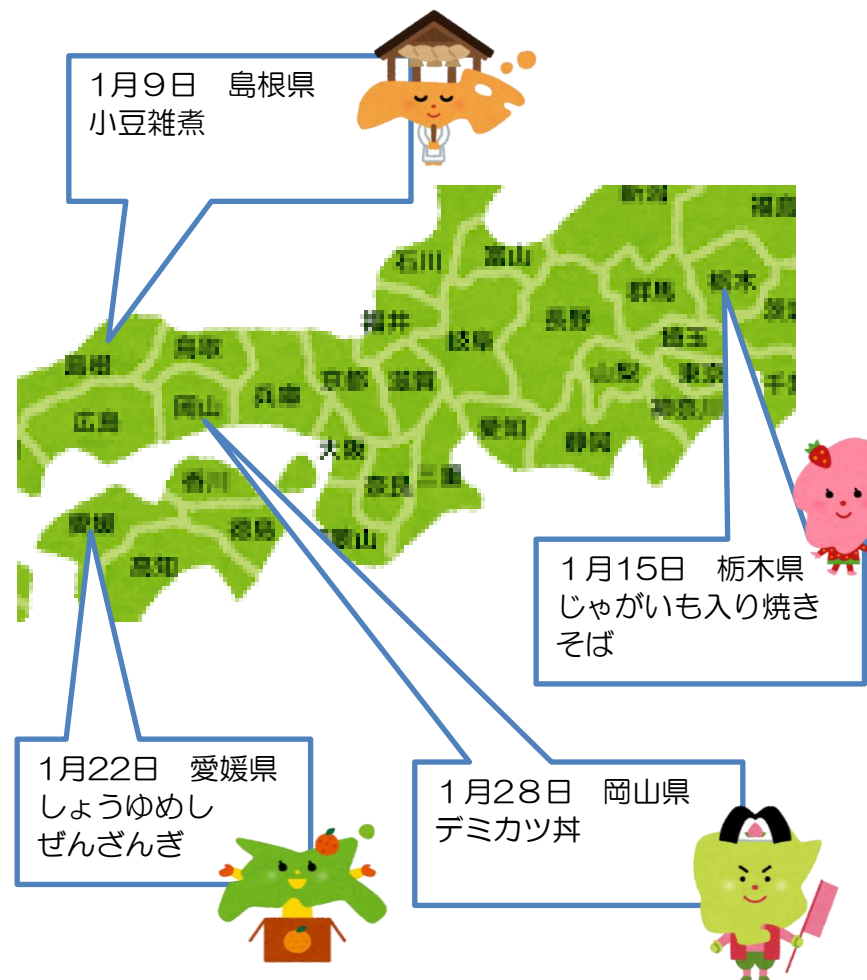
よく味わってうま味
を感じよう!

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



給食では、日本各地の郷土料理を提供しています。



2026年 1月



こんだてひょう

都立板橋有徳高等学校

月	火	水	木	金	備考
	給食予約システムQRコード		8日	9日	
<div> <div> <今月の平均> エネルギー : 790Kcal たんぱく質 : 30.5g 脂質 : 25.7g 食塩 : 3.0g </div> <div> スマートフォン </div> </div>			ご飯 ブリの照り焼き きんぴら 白玉雑煮	舞茸ご飯 鶏肉のわさび醤油焼き すまし汁(白菜・椎茸) 小豆雑煮	この週の 予約締切日は 12月18日(木)
			I補給 - 769 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.1 g	I補給 - 819 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 g	※ご注意ください
12日	13日	14日	15日	16日	
成人の日	ご飯 かぼちゃコロッケ ちくわとかぶの煮物 ごぼうと糸蒟蒻の豚汁 果物(りんご)	ご飯 肉団子のもち米蒸し 白菜の甘酢和え トマトと卵のスープ	じゃがいも入りやきそば さつまいものころころ揚げ フルーツヨーグルト	ご飯 ししゃものチーズ春巻き ひじきとおからの旨煮 みそ汁(キャベツ・ササゲ) 果物(でこぼん)	この週の 予約締切日は 12月18日(木)
	I補給 - 724 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 798 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 24 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 785 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 776 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.2 g	※ご注意ください
19日	20日	21日	22日	23日	
鶏ごぼうピラフ ポテトチーズ焼き ミネストローネ みかんゼリー	ご飯 酢豚 もやし中華風サラダ 白菜と春雨スープ	ご飯 鮭のムニエル コーンサラダ 白菜のクリームスープ	しょうゆ飯 ぜんざんぎ 梅和え みそ汁(麦みそ) 果物(早香)		この週の 予約締切日は 1月8日(木)
I補給 - 782 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.2 g	I補給 - 801 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.3 g	I補給 - 773 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.4 g	I補給 - 806 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3 g		
26日	27日	28日	29日	30日	
校外学習	きつねうどん 大根とじゃこのサラダ 大学いも	デミカツ丼 ゆかり和え すまし汁(玉葱・竹輪) ミルク桃ゼリー ショア	大根カレーライス 塩麴のビーンズサラダ カリフラワーの豆乳スープ	ご飯 かぼちゃのオープンオムレツ ツナとキャベツのサラダ カブのスープ コーヒーゼリー	この週の 予約締切日は 1月15日(木)
	I補給 - 799 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 4.9 g	I補給 - 877 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.1 g	I補給 - 787 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 2.6 g	I補給 - 826 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 2.9 g	

※牛乳は28日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。