

2026年1月 はいぜんず

香川大学教育学部附属坂出小学校

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
-------	------	-------	-------	-------

「全国学校給食週間」
 1月24日～31日は、学校給食の意義や役割を知る期間です。
 その基本となる学校給食法は、児童及び生徒の心身の健全な発達を促進し、食に関する正しい理解を養うことを目的として、1954年に制定されました。子どもたちの成長に欠かせない栄養だけでなく、給食を通して郷土料理や地域の農産物を知る機会にもなります。



明治22年 (1889年)  おにぎり	昭和22年 (1947年)  ミルク(脱脂粉乳)	昭和58年 (1983年)  (未指定)	現在 (2023年)  (未指定)
---	--	--	---

カラダはたべたものでできています ---5大栄養素のうち炭水化物とたんぱく質のはたらきについて---

炭水化物はヒトの体温を維持したり体を動かしたり、安静にしているときでも何をするにも必要なエネルギーのもとです。特に脳のエネルギーになるのは炭水化物だけです。1日3回の食事でごはんやパンなど(炭水化物)をしっかり食べてエネルギーを補充しましょう。足りなくなると頭がふらふらして元気がなくなることもあります。

たんぱく質は体を作るもとになる栄養素です。魚・肉・卵・豆類・牛乳やヨーグルトなどに多く含まれています。細胞は次々と新しく作り変えられます。たんぱく質から作られるアミノ酸がその材料になりますので、足りなくなると体に貯えている筋肉をすり減らして補充することになります。3回の食事でその都度食べるのがよいそうです。

倍成社 健康のすすめ!カラダ研究所『栄養とカラダ』より⇒



「アミノ酸」に変わるよ!
 たんぱく質は、そのままではカラダに吸収することができません。そのため、カラダにとり入れやすい「アミノ酸」へと分解されてとり入れられています。たんぱく質をつくるアミノ酸は、全部で20種類あります。このうち、カラダの中でつくることができず、食べものからとる必要がある「必須アミノ酸」は9種類あり、カラダにとってなくてはならない栄養素です。

こんなに大きいお肉も分解されちゃうんだ!

12 **せいじんの日**

成人おめでとう



しっかりごはんを食べて、ことしもげんきにすごしましょう。

13



はくさいのおかかあえ



みどり



ピンク

むぎごはん とりにくとうずらたまごのうまに

てづくりつくだに

14



さばのみそに きりぼしだいこんのごまずあえ



みどり



ピンク

むぎごはん こうやどうふのたまごとし

15



ピンク

にんじんサラダ



コッパパン



みどり

カレーサンドのく

16



てづくりたつくり まんばのごまずあえ



みどり



ピンク

むぎごはん じゃがいものそばろ煮

19



ピンク

ほうれんそうのごまあえ



とりにくのはちみつレモンソース



みどり

こめこパン やさいスープ

20



りんご

ぶたにくとごぼうのいために



みどり



ピンク

むぎごはん だいこんのみそしる

21



ハモのさんばいず



みどり



ピンク

むぎごはん あおなときのこのたまごとし

22



ジャム ヨーグルト



コッパパン



みどり

コーンフレーク

スパゲッティミートソース

23



ちぬだんごとれんこんのあげに



みどり



ピンク

むぎごはん うちこみじる

26

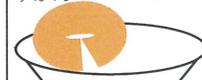


みかん



ピンク

ビーンズサラダ



スイートルール



みどり

クラムチャウダー

27



あじフライ

はくさいのこんぶあえ



みどり



ピンク

むぎごはん もずくのみそしる

28



ネーブル



だいこんサラダ



みどり



ピンク

むぎごはん やきどうふとチンゲンさいのみそに

29



バナナチップ

小さいわしのフライ



コッパパン



みどり

はっぼうさい

30



りんご

いりたまごいりやさいソテー



みどり



ピンク

むぎごはん おでん

1月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
13 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉とうずら卵のうま煮	鶏肉 厚揚げ うずら卵		人参 さやいんげん	しょうが 大根 しめじ	こんにゃく さとう	植物油
	白菜のおかか和え	削りかつお		小松菜 人参	白菜		
14 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう	
	切り干し大根のごま酢和え			小松菜 切り干し大根		さとう	ごま
15 (木)	高野豆腐の卵とじ	白天 高野豆腐 鶏卵		人参 さやいんげん	しめじ 玉ねぎ	さとう	
	カレーサンド(コッペパン)	豚肉 豚レバーペースト 大豆		人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	コッペパン さとう 小麦粉	植物油
	牛乳		牛乳				
	にんじんサラダ			人参	玉ねぎ コーン きゅうり	さとう	ごま ごま油
16 (金)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋 こんにゃく さとう	植物油
	まんばのごま酢あえ			人参 まんば	もやし	さとう	ごま 植物油
19 (月)	手作り田作り	かえりいりこ	青のり			さとう	ごま
	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のはちみつレモンソース	鶏肉			レモン	でん粉 はちみつ さとう	植物油
20 (火)	ほうれん草のごま和え			ほうれん草	キャベツ しめじ もやし		植物油 ごま
	野菜スープ	鶏肉		人参	キャベツ 玉ねぎ えのき	マカロニ	植物油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
21 (水)	豚肉とごぼうの炒め煮	豚肉		人参	しょうが 玉ねぎ エリンギ ごぼう	さとう じゃが芋	ごま ごま油
	大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	大根 玉ねぎ えのき		
	りんご				りんご		
	ハモの三杯酢	ハモ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	さとう	植物油
22 (木)	青菜ときのこの卵とじ	白天 豆腐 鶏卵		小松菜	しめじ キャベツ		
	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	スパゲッティミートソース	豚肉		人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ しめじ	スパゲッティ	
23 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト		いちごジャム	コーンフレーク	
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	ちぬ団子とれんこんの揚げ煮	ちぬ団子 厚揚げ		人参 フロッコリー 葉ねぎ	れんこん きくらげ	さとう	植物油
26 (月)	打ち込み汁	油揚げ 白天 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ 生しいたけ	うどん	
	スイートロール					スイートロール	
	牛乳		牛乳				
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ エリンギ	じゃが芋 コーンスターチ	バター
27 (火)	ビーンズサラダ	白いんげん 大豆		小松菜 人参	キャベツ レモン	さとう	植物油
	みかん				みかん		
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
28 (水)	あじフライ	あじフライ					植物油
	白菜の昆布和え		塩昆布	小松菜 人参	白菜		
	もずくのみそ汁	豆腐 みそ	もずく	人参 葉ねぎ	大根 えのき		
	麦ごはん					精白米 大麦	
29 (木)	牛乳		牛乳				
	焼き豆腐とチンゲン菜のみそ煮	豚肉 焼き豆腐 みそ		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 筍 しょうが	さとう でん粉	ごま油
	大根サラダ	ちりめんじゃこ	わかめ	人参 小松菜	大根	さとう	ごま油
	ネーブル				ネーブル		
30 (金)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	八宝菜	豚肉 いか うずら卵		人参 チンゲン菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ きくらげ	でん粉	ごま油
	小さいわしのフライ	いわし	青のり			パン粉 小麦粉 大豆粉	植物油
30 (金)	バナナチップ				バナナチップ		
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	おでん	焼き竹輪 みそ				こんにゃく さとう	ごま
30 (金)	炒り卵いり野菜ソテー	豚肉 鶏卵		小松菜 人参	キャベツ もやし		植物油 ごま油
	りんご				りんご		