

# 1月 昼食(学校給食)予定献立表

\*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

あけまして  
おめでとう  
ございます。



寒さが一段と厳しくなり風邪やインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗り切りましょう。

また、学校の定期テストや入学試験は午前中から行われます。勉強の成果を発揮するためにも朝型生活を心掛けましょう。

## 睡眠の役割！

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり、免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。また、心地よい眠りを誘うためには、寒くても少しは体を動かすといいですよ。

## 朝食をぬくとどうなるの？

朝食を抜くと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減って痩せにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとれるように、生活リズムを整え、朝は時間に余裕を持てるよう心掛けましょう。



	月	火	水	木	金
献立名	<p>高校3年生にとって1月は、大学入試共通テスト直前の大切な時期ですね。食事をしっかりと、体調を整えて臨んでください。今月は特に、縁起のいい、験(ゲン)を担いだ献立にしてみました！</p> <p><b>まずは、しっかり食べること！</b></p> <p>みなさん毎日3食、しっかり食事をとっていますか？食事をきちんとすることは、体調を整えるとともに、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力があがります。集中するには、食事はとても重要です！試験日の朝ごはんも、しっかり食べて、実力を十分に発揮してくださいね。</p>		<p>8 <b>3学期スタート！</b></p> <p>① 七草ごはん ② <b>牛乳</b> ③ 魚の西京焼き ④ さつま雑煮</p> <p>3学期が始まります。1年間の締めくくりができるよう、心掛けましょう。</p>	<p>9</p> <p>① 麦ご飯 ② <b>牛乳</b> ③ 豚肉ときのこのハヤシルウ ④ コールスローサラダ ⑤ カリカリ大豆&amp;フィッシュ</p> <p>カリカリ大豆&amp;フィッシュはよくかんで食べましょう！かむことにより、脳の活性化につながります！</p>	<p>10</p> <p>① 麦ご飯 ② <b>牛乳</b> ③ 筑前煮 ④ ゆかり和え ⑤ わかめのみそ汁</p> <p>ゆかりは食塩を含んでいます。調味料の代わりに使用することで、食塩の摂り過ぎを防ぐことができます。</p>
	<p>1群 2群 3群 4群 5群 6群 その他 栄養価</p>	<p>①かまぼこ 油揚げ ③しらみそ ④鶏肉 はんぺん 桜えび <b>②牛乳</b></p> <p>①かぶの葉 水菜 ①④人参 ④春菊</p> <p>①大根 かぶ ごぼう 竹の子 ①④干し椎茸 ③ゆず ④大豆もやし 白菜</p> <p>①米 ③砂糖 ④白玉餅 里芋 ③油</p> <p>④かつお節 出し昆布</p> <p>エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 821/37.3/23.2/3.7</p>		<p>③豚肉 ⑤大豆</p> <p><b>②牛乳</b> ③チーズ ⑤煮干し</p> <p>③トマト ③④人参 ④小松菜</p> <p>③しめじ 枝豆 生姜 にんにく ③④玉葱 ④キャベツ コーン</p> <p>①米 ③④⑤砂糖 ③④油 ⑤マーガリン</p> <p>③デミグラスソース ハヤシルウ</p> <p>エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 979/38.1/30.2/3.7</p>	<p>③鶏肉 竹輪 生揚げ ④油揚げ みそ <b>②牛乳</b> ⑤わかめ</p> <p>③インゲン ③④人参 ④南瓜 小松菜</p> <p>③大根 ごぼう 竹の子 干し椎茸 ③こんにゃく ④キャベツ ゆかり ⑤えのき</p> <p>①米 ③砂糖 じゃが芋 ③油</p> <p>③④煮干し 出し昆布</p> <p>エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 823/31.5/21.7/3.2</p>
献立名	<p>13 <b>成人の日</b></p> <p><b>試験前のとある夜</b></p> <p>最近よく会いますね。試験前だからかな。</p> <p>エナジードリンクさんはカフェインが入っているんでしょう？中傷にならないか心配しちゃう。</p> <p>眠い時は無理せず寝てほしいよね。</p> <p>みんな優しい……</p>	<p>14</p> <p>① 麦ご飯 ② <b>牛乳</b> ③ 勝男そぼろ ④ ちゃんこ鍋 ⑤ ぜんざい</p> <p>勝男そぼろ&amp;ちゃんこ鍋でWの験担ぎ。しっかり食べて脳のエネルギーチャージしよう。</p>	<p>15</p> <p>① キムチチャーハン ② <b>牛乳</b> ③ イカのポック焼き ④ あおさりの中華スープ</p> <p>キムチは世界五大健康食品と呼ばれるほど、健康効果があります。オリーブオイル、ヨーグルト、レンズ豆。あと一つは何でしょう？答えは献立表のどこかに。</p>	<p>16</p> <p>① 麦ご飯 ② <b>牛乳</b> ③ ちよびりカレーじゃが ④ 白菜の柚子和え ⑤ つみれみそ汁</p> <p>寒さが厳しくなるほど白菜は甘く美味しくなります。煮ても焼いても蒸してもサラダでも、どんな料理にも万能な冬野菜です。</p>	<p>17 <b>受験応援献立</b></p> <p>① 麦ご飯 ② <b>牛乳</b> ③ とんかつ ④ <b>カツ丼の具</b> ⑤ じゃが芋みそ汁</p> <p>とんかつ食べて試験に勝つ!!! 体調を整えるためにも、しっかり食べて、睡眠時間を確保できるようにしましょう。</p>
	<p>1群 2群 3群 4群 5群 6群 その他 栄養価</p>	<p>③かつお ④鶏肉 豆腐 油揚げ ⑤小豆 <b>②牛乳</b> ③ひじき</p> <p>③高菜漬け ④人参 なら</p> <p>③ごぼう コーン ④大根 しめじ こんにゃく 白菜</p> <p>①米 ③⑤砂糖 ⑤白玉餅 ③油</p> <p>④さば節 出し昆布</p> <p>エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 948/34.0/22.4/3.2</p>	<p>①豚肉 ③イカ ④鶏肉 あさり <b>②牛乳</b> ④青のり</p> <p>①にんにくの芽 ①④人参</p> <p>①切干大根 ごぼう 白菜キムチ ①③生姜 ④玉葱 えのき 白菜 にんにく</p> <p>①米 ③④砂糖 ①④油 ③バター</p> <p>①豆板醤 ④鶏がら</p> <p>エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 825/39.2/20.7/3.5</p>	<p>③豚肉 生揚げ ⑤たちお 油揚げ みそ <b>②牛乳</b></p> <p>③⑤人参 ⑤小松菜</p> <p>③玉葱 こんにゃく しめじ 枝豆 ④白菜 もやし コーン ゆず ⑤大根 えのき</p> <p>①米 ③じゃが芋 ③④砂糖 ③油</p> <p>③カレー粉 ③⑤煮干し 出し昆布</p> <p>エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 831/33.2/22.2/2.9</p>	<p>③豚肉 <b>④卵</b> 油揚げ ⑤豆腐 みそ <b>②牛乳</b></p> <p>④葉ねぎ ④⑤人参 ⑤小松菜</p> <p>④玉葱 ⑤キャベツ</p> <p>①米 ③小麦粉 パン粉 ④砂糖 ⑤じゃが芋 ③④油</p> <p>⑤煮干し 出し昆布 ④さば節</p> <p>エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 979/38.3/31.0/2.7</p>

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。

\* 朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

Table with columns for days (20-31) and rows for menu items (献立名), food groups (基礎食品群), and nutritional values (栄養価). Includes specific food items like ① トマトライス, ② 牛乳, ③ チキンソリア風, etc.

全国学校給食週間です!

1月24日から1週間は「全国学校給食週間」です。第二次世界大戦後の日本は食糧不足に見舞われ、子どもたちは痩せ細り、いつもお腹を空かせていました。こうした状況に世界各国から支援物資が届けられ、戦争で中断されていた学校給食が再開されました。これを記念して行われている行事です。戦後、学校給食は学校で行われている教育活動の1つに位置づけられました。成長期の今だけでなく、将来にわたってみなさんが健康で心豊かな生活を送っていくために大切なことを毎日の給食を通して伝え、学んでいく場となっています。



健康のことを考えて、いろいろな食べ物をバランスよく食べている。 (Illustration of a healthy plate)

朝、昼、夕の1日3食を毎日、ほぼ決まった時間に食べている。 (Illustration of a clock and a person eating)

クラスの仲間と協力して給食の準備や後片付けができています。 (Illustration of a person cleaning up)

挨拶や箸使い、食事のマナーを守って、みんなと楽しい雰囲気でお食事ができている。 (Illustration of a person eating with chopsticks)

たくさんの人々の協力や働きによって毎日の食事が成り立っていることを理解し、感謝して食べている。 (Illustration of a person eating)

食べ物を育む豊かな自然環境を守る大切さを知り、自分たちができていることをしっかり行っている。 (Illustration of a farm landscape)

ふるさとの自慢の食べ物や料理を知り、また日本の伝統的な食文化の特徴や良さについて理解し説明できる。 (Illustration of a person holding a bowl of food)

★赤斜めの本文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。