

令和8年



きゅうしょくよていこんだてひょう



1月

保土ケ谷支援学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの (炭水化物、脂質)	血や肉になるもの (たんぱく質、ミネラル)	体の調子をよくするもの (ビタミン・ミネラル)	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
13	火	◎そうせんきょ だい1い【アメリカ】 セルフホットドッグ(ケチャップ) ゑうにゅう キャベツソテー コーンポタージュ ブルーベリーゼリー	パン ジャがいも バター あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だっしふんにゅう	キャベツ クリームコーン たまねぎ ケチャップ	723 30.5	28.4 3.0
14	水	◎そうせんきょ だい3い【メキシコ】 メキシカンライス ゑうにゅう チキンナゲット やさいスープ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ナゲット	たまねぎ にんじん ビーマン トマトピューレ ケチャップ キャベツ ほうれんそう パセリ	763 30.7	28.7 2.6
15	木	◎そうせんきょ だい2い【イタリア】 ポロネーゼスパゲッティ ゑうにゅう やさいソテー とうにゅうバナナコッタ	スパゲッティ あぶら こむぎこ デミグラスソース	ぎゅうにゅう ぶたにく ゑうにく とりレバー	たまねぎ にんじん マッシュルーム いためたまねぎ ケチャップ ホールトマトカット やさいジュース キャベツ コーン さやいんげん	723 24.3	32.4 2.2
16	金	◎そうせんきょ だい5い【イギリス】 チキンティッカマサラ ゑうにゅう コンソメスープ	こめ ジャがいも バター カレールウ なまクリーム あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー	たまねぎ にんじん やさいジュース ホールトマトカット キャベツ しめじ いためたまねぎ パセリ	751 22.2	27.3 2.0
19	月	◎そうせんきょ だい4い【にほん】 わかめごはん さかなのてりやき ゑうにゅう やさいいため ごもくじる	こめ あぶら さといも	ぎゅうにゅう トラウト たきこみわかめ	キャベツ にんじん もやし ビーマン こんにゃく しめじ ほうれんそう	662 20.2	30.5 2.9
20	火	○おしょうがつ・はるのななくさこんだて ごはん ゑうにゅう にしめ なずなのすましじる	こめ さといも	ぎゅうにゅう とりにく おふ あつあげ	にんじん だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく さやいんげん かぶ えのき	663 14.1	31.3 2.0
21	水	○50しゅうねんきねんこんだて ごはん(てまきのり) ぶたにくのみそいため ゑうにゅう ナムル はるさめスープ おいらいこうはくゼリー	こめ かたくりこ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	たまねぎ きりぼしだいこん だいこん もやし ほうれんそう にんじん こねぎ	761 19.0	31.1 2.6
22	木	まるパン ゑうにゅう にくだんごのトマトに グリーンサラダ(ドレッシング)	パン あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう にくだんご とりレバー だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム ケチャップ ホールトマトカット やさいジュース パセリ キャベツ さやいんげん ブロッコリー	660 21.6	30.1 2.6
23	金	みそラーメン ゑうにゅう ちゅうかふうツナサラダ もなかアイス(ミルク)	めん あぶら ごま ごまあぶら もなかアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	キャベツ にんじん もやし コーン きりぼしだいこん ほうれんそう	784 28.9	34.4 3.3
26	月	マーボーどうふどん ゑうにゅう わかめスープ	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ わかめ だいず	にんじん たけのこ にら ながねぎ もやし えのき	701 19.8	29.8 2.6
27	火	しよくパン ゑうにゅう マカロニのクリームに やさいのコンソメに	パン マカロニ こむぎこ あぶら バター なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー はくさい だいこん しめじ ほうれんそう	686 26.1	32.0 2.8
28	水	ごはん ゑうにゅう タッカルビ のりスープ	こめ あぶら さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ のり	にんじん たまねぎ キャベツ えのき ほうれんそう	702 17.3	30.8 2.3
29	木	○にほんあじめぐり～ながの～ ごはん さんぞくやき ゑうにゅう もやしソテー ぐだくさんみそじる りんごゼリー	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく おからパウダー	もやし にんじん にら だいこん ごぼう えのき	700 19.1	28.9 1.7
30	金	ごはん ゑうにゅう さかなのカレーしょうゆやき ひじきに みずなのすましじる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ おふ	にんじん れんこん さやいんげん みずな もやし えのき	676 20.2	30.8 2.4

今月の平均栄養価 エネルギー 711kcal たんぱく質 30.5g 脂質 225.5g 食塩相当量 2.5g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

#### 【ほ도가や学校給食週間】

本校では、1月13日～19日に「ほ도가や学校給食週間」として、11月に行った  
【世界の料理総選挙】の献立を実施します！7つの献立の中からひとり一つ選びました。  
1位はアメリカ料理の献立でした！食べ物に感謝し、給食を楽しむ機会にしましょう！



#### ○ 50周年記念献立

1月11日に、保土ケ谷支援学校は創立50周年を迎えます！給食では、  
お祝いデザートや手巻きのりを提供予定 です。豚肉のみそ炒めやナムルを  
手巻きのりで包み、楽しんで食べる機会にしましょう！のりの袋には特別に、  
あのキャラクターが登場します！みんなで50周年をお祝いしましょう♪



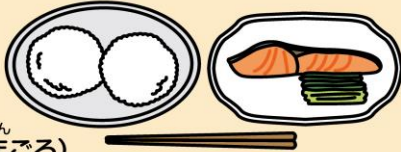
#### 【日本味めぐり～長野～】

「山賊焼き」が郷土料理です。鶏もも肉や鶏むね肉  
などを丸ごと1枚使う豪快な料理です。名前の由来  
として、山賊は人から“物を取り上げる”→“鶏揚げ”  
という語呂あわせで名前がついたといわれています。  
「真だくさんみそ汁」は、その名の通り真がたくさん  
入ったみそ汁です。具材のうまみが出ることで、みその  
量を減らすことができ、減塩につながります。  
健康寿命1位の長野県ならではの、健康効果が期待  
できる郷土料理です！



# 日本の学校給食のあゆみ

おにぎり  
や ざかな  
焼き魚  
つけもの  
漬物  
めいじ  
(明治 22



五色ごはん  
えいよう しる  
栄養みそ汁  
たいしょう ねん  
(大正12年



ミルク  
トマト  
しょうわ  
(昭和2

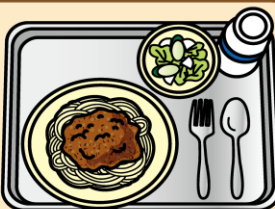


コッペパン・ミルク  
 たった あ  
 クジラの竜田揚げ  
 ぎ  
 せん切りキャベツ (しょうわ ねん  
 (昭和 25~30 年ごろ)

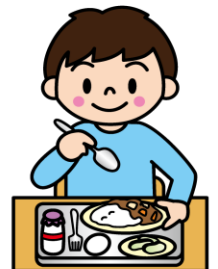


ミートスパゲッティ  
ぎゅうにゅう  
牛乳

フレンチサラダ  
しょうわ                      ねん  
(昭和 40～50 年ごろ)



カレーライス  
ぎゅうにゅう しお  
牛乳・塩のみ  
たまご  
ゆで卵  
しょうわ ねん  
(昭和51年ごろ)



今月の欠食届締め切りについて

けっしよく ひ 欠食する日					し き び 締め切り日		けっしよく ひ 欠食する日					し き び 締め切り日	
2/2	(月)	～	2/6	(金)	1/9	(金)	2/16	(月)	～	2/20	(金)	1/26	(月)
2/9	(月)	～	2/13	(金)	1/19	(月)	2/24	(火)	～	3/19	(木)	2/2	(月)