

1月分 学校給食献立予定表

令和7年度

県立瀬谷支援学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材料と体内での働き | | | エネルギー(kcal) | ひとくちメモ |
|----|----|---------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|---|----------------------------|--|
| | | 主食・飲み物 | おかず | 血や肉や骨のもとになる食品 | エネルギーのもとになる食品 | 体の調子を整える食品 | たんぱく質(g) | |
| | | | | | | | 脂質(g) | |
| | | | | | | | 食塩相当量(g) | |
| 14 | 水 | ごはん 牛乳 | まつかぜや 松風焼き こうはく 紅白なます すまし汁 | ぎゅうにゅう とりにく | こめ さとう ごまあぶら ふ | にんじん ほしいたけ ねぎ れんこん グリーンピース だいこん えのき しめじ こまつな みつば | 667 29.8 19.6 2.7 | 松風焼きはおせち料理のひとつで、鶏ひき肉に様々な具材を混ぜて焼いた料理です。 |
| 15 | 木 | ごはん 牛乳 | にく 肉じゃが ななこ 七草みそ汁 アイスクリーム | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ アイスクリーム | こめ むぎ じやがいも しらたき あぶら さとう | にんじん たまねぎ ほしいたけ いんげん だいこん かぶ せり ねぎ | 713 28.2 18.8 2.7 | 七草みそ汁は、「春の七草」のうちの「せり・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」を使います。 |
| 16 | 金 | スパゲッティみそソース 牛乳 | ひじきのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりささみ | スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース もやし きゅうり | 627 32 21.9 2.1 | |
| 19 | 月 | えびピラフ 牛乳 | はるさめスープ カップdeヤクルト | ぎゅうにゅう えび ぶたにく | こめ むぎ あぶら はるさめ かたくりこ | たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム たけのこ ねぎ ほうれんそう | 674 25.7 18.4 3.1 | |
| 20 | 火 | ごはん 牛乳 | おでん からし和え みかん | ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ ウインナー こんぶ | こめ むぎ こんにゃく じやがいも | だいこん にんじん はくさい こまつな もやし みかん | 655 25.2 15.3 3.6 | おでんは、練り物やウインナー、野菜などを使い具だくさん仕上げます。 |
| 21 | 水 | ジャージャーパスタ 牛乳 | ちゅうか あ 中華和え | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム | スパゲッティ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ きゅうり もやし | 634 30.6 20.8 2.8 | ジャージャーパスタは、甘辛の肉みそを使った中国の麺料理「ジャージャー麺」風に仕上げるパスタです。 |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳 | とりにく かんこくふう 鶏肉の韓国風グリル もやしナムル にらスープ | ぎゅうにゅう とりにく | こめ さとう ごまあぶら | にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にら はくさい にんじん ほしいたけ コーン | 651 30 22 3 | |
| 23 | 金 | ソフトフランスパン 牛乳 | チリコンカン グリーンサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ | パン あぶら | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト アスパラガス キャベツ きゅうり | 633 30 23.9 2.8 | |
| 26 | 月 | サンマー丼 牛乳 | ちゅうか 中華スープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ | もやし たまねぎ にんじん こまつな にら もやし きくらげ | 587 25.1 15.2 3.4 | サンマー丼とは、神奈川県のご当地グルメであるサンマーメンを丼飯にアレンジした料理です。 |
| 27 | 火 | 玄米入りごはん 牛乳 | さけ しおや 鮭の塩焼き そくせき づ 即席漬け みそ汁 | ぎゅうにゅう さけ こんぶ あぶらあげ | こめ げんまい(もちごめ) じやがいも | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ | 617 33.1 14.9 3 | 日本で最初の給食を再現した献立です。 |
| 28 | 水 | とり 鶏ごぼうピラフ 牛乳 | こまつな 小松菜とささみのスープ プリン | ぎゅうにゅう とりにく プリン | こめ むぎ あぶら | ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ こまつな たまねぎ コーン | 615 27.3 14.1 2.9 | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材料と体内での働き | | | エネルギー(kcal) | 食育ひとくちメモ |
|----|----|---------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------|
| | | 主食・飲み物 | おかず | 血や肉や骨のもとになる食品 | エネルギーのもとになる食品 | 体の調子を整える食品 | | |
| 29 | 木 | ごはん 牛乳 | タッカルビ わかめスープ | ぎゅうにゅう | こめ むぎ | たまねぎ キャベツ | 632 | |
| | | | | とりにく | さつまいも | しょうが にんにく | 21.7 | |
| | | | | わかめ | あぶら さとう | コーン ねぎ | 16.5 | |
| | | | | | ごまあぶら | ほししいたけ | 3.2 | |
| 30 | 金 | きなこあげパン 牛乳 | ポトフ フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう | パン | にんじん たまねぎ | 631 | |
| | | | | きなこ | さとう | だいこん キャベツ | 28.7 | |
| | | | | とりにく | あぶら | エリンギ セロリー みかん | 21.5 | |
| | | | | ヨーグルト | じやがいも | もも パイン りんご | 3 | |

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

あけましておめでとうございます！

ふゆやす お がつき はじ むかし いちがつい に がつ に さんかつ
 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)」にお供えした「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。

新年がはじまりました！

あけましておめでとうございます！
 今年度も、残すところ3か月となりました。毎日の給食時間が待ち遠しく
 なるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。
 本年もよろしくお願ひいたします。

