

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
							たんぱく質 (g)	
		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	脂 質 (g)	
							食塩相当量 (g)	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう 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	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。
							29.8	
							19.6	
							2.7	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	にく 肉じゃが ななくさ 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 じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん だいこん かぶ せり ねぎ	713	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。
							28.2	
							18.8	
							2.7	
16	金	スパゲッティみそソース ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 牛乳	おでん あ 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 こんにやく じゃがいも	だいこん にんじん はくさい こまつな もやし みかん	655	おでんは、練り物やウ インナー、野菜などを使 い具だくさんに仕上げ ます。
							25.2	
							15.3	
							3.6	
21	水	ジャージャーパスタ ぎゅうにゅう 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 ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	634	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。
							30.6	
							20.8	
							2.8	
22	木	ごはん ぎゅうにゅう 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 ほししいたけ コーン	651	
							30	
							22	
							3	
23	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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	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。
							25.1	
							15.2	
							3.4	
27	火	げんまい い 玄米入りごはん ぎゅうにゅう 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) じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	617	日本で最初の給食を再 現した献立です。
							33.1	
							14.9	
							3	
28	水	とり 鶏ごぼうピラフ ぎゅうにゅう 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
							たんぱく質 (g)	
		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	脂 質 (g)	
							食塩相当量 (g)	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	タッカルビ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン ねぎ ほししいたけ	632	
							21.7	
							16.5	
							3.2	
30	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ セロリー みかん もも パイン リんご	631	
							28.7	
							21.5	
							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 がっ き はじ むかし いちがつ い に がつ に さんがつ
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
さ ねんどまつ む つきひ なが はや かん じ き
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。
か ぜ りゅうこう たいちょうかんり いっそう き にち
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
にち たいせつ す おも
1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年(ことし)はうま年(とし)！

- うまのように野菜(やさい)をたっぷり食(た)べよう
- 箸(はし)をうまく使(つか)いこなしてきれいに食(た)べよう！
- よく味わ(あじ)ってうま味(み)を感じ(かん)じよう！

お年玉(としだま)はもちだった！？

しょうがつ ふ だん にほんぶん か かん きかい おお
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(しょうがつ)の楽しみ(たのしみ)といえ(と)ばお年玉(としだま)。
しんねん いわ おとな こ こづか わた ふうしゅう しょう
新年(しんねん)を祝(いわ)って、大人(おとな)から子どもへお小遣(こづか)いを渡(わた)す風習(ふうしゅう)です。もともと(しよ)は、お正
がつ としがみさま としがみさま そな としがみさま おく もの
月の「歳神様(としがみさま) (年神様)」にお供え(そな)した「もち」を、歳神様(としがみさま)からの贈り物(おくもの)として
わ あた はじ としだま としがみさま たましい い み
分け与(わ)えたことが始(はじ)まりとされ、「年玉(としだま)」とは「歳神様(としがみさま)の魂(たましい)」を意味(い)します。

新年(しんねん)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(こんねん)度も、残(のこ)すところ3(げつ)か月(まいにち)となりました。毎(きゅうしょく)日の給食時間(じかん)が待(ま)ち遠(とお)しく
なるよう(みりょく)な、魅(きゅうしょく)力(づく)ある給食作り(つと)に努(おも)めていき(た)いたいと思(おも)います。
ほんねん ねが
本年(ほんねん)もよろしくお願(ねが)いいたします。

