



令和6年度



1月分 学校給食予定献立表

神奈川県立高津支援学校

☆…高等部リクエストメニュー

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
10	金	ごはん	牛乳	刻み昆布和え 松風焼き	鶏肉、牛乳、たまご、刻み昆布	米、麦、パン粉、三温糖、白いりごま、油	玉ねぎ、白菜、キャベツ、にんじん、きゅうり、おろししょうが、長ねぎ	664 kcal 27.7 g 19.6 g 1.6 g	【松風焼き】ひき肉を練って平らにのばし、表面にケシの実や青のりを散らして（給食はごまです）焼いたおせち料理です。
14	火	麦ご飯	牛乳	もずくあん 里芋と油揚げの味噌汁	鶏肉、もずく、牛乳、油揚げ	米、麦、三温糖、里芋、油	ピーマン、ホールコーン、玉ねぎ、おろししょうが、にんじん	729 kcal 28.2 g 23.8 g 3.1 g	【里芋のトリビア】里芋はお米よりも早く中国から伝わった根菜で、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。
15	水	五目ご飯	牛乳	豆腐と大根の味噌汁	豚肉、刻み昆布、牛乳、絹ごし豆腐	米、麦、三温糖、白いりごま、こんにゃく、油	ホールコーン、にんじん、しいたけ、れんこん、グリーンピース、だいこん、長ねぎ	639 kcal 28 g 17.7 g 3.1 g	五目ご飯の五目は5種類以上の食材が使われていることに由来します。今日の五目ごはんには何が入っているかさがしててくださいね。
16	木	☆ 2Aしょう油ラーメン風スープパスタ	のむヨーグルト	☆ コーンサラダ	豚もも肉、わかめ、のむヨーグルト、ブルーベリー	マカロニ、油、ごま油、マヨネーズ、三温糖	にんじん、もやし、長ねぎ、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、むき枝豆	708 kcal 28.9 g 17.5 g 4.2 g	今日は高等部2年Aクラス考案のメニューです。2Aではしょう油ラーメンのリクエストが一番多かったです。麺はスパゲッティを使用します。
17	金	麦ご飯	牛乳	ツナそぼろ 豚汁	ツナ、豚もも肉、高野豆腐、油揚げ、牛乳、油揚げ	米、麦、三温糖、油、つきこんにゃく、	にんじん、おろししょうが、ほうれん草、ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ	734 kcal 40.3 g 21.4 g 3.1 g	【ごぼうトリビア】ごぼうは中国から伝わった漢方薬の一つです。特に根を食べるのは日本人だけだといわれています。
20	月	麦ご飯	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ	豚肉、牛乳、もめん豆腐、ハム	米、麦、三温糖、ごま油、油、片栗粉、ごま	長ねぎ、にんじん、しいたけ、おろしにんにく、おろししょうが、きゅうり、もやし、キャベツ	727 kcal 30.3 g 26 g 2.5 g	【もやしトリビア】豆などを暗所で、芽を出させて育てたものです。大豆からできたものが一般的にもやしと呼ばれます。
21	火	ジャンバラヤ	牛乳	キャベツスープ	豚肉、ひよこ豆、ウィンナー、牛乳	米、三温糖、ごま油、油、片栗粉、ごま	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、おろししょうが、おろしにんにく、ピーマン	643 kcal 22.9 g 20.2 g 2.7 g	【ジャンバラヤ】アメリカ南部ルイジアナ州の炊き込みご飯です。もとはスペインのバリエアが起源だといわれています。
22	水	☆ 1Aハヤシライス	牛乳	☆ コーンとツナのサラダ	豚もも肉、コービー牛乳、ツナ	米、麦、三温糖、ごま油、油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、ぶなしめじ、おろしにんにく、おろししょうが、きゅうり	696 kcal 26.8 g 18.9 g 2.4 g	今日は高等部1年Aクラスの考案のメニューです。ハヤシライスの他揚げパンやハンバーグなどの意見がありました。
23	木	ベーコンとアスパラのピラフ	牛乳	ミネストローネ	ベーコン、牛乳	米、三温糖、油、バター、ペンネ	玉ねぎ、ミックスベジタブル、アスパラガス、じゃがいも、セロリー、おろしにんにく、ホールトマトカット、長ねぎ	852 kcal 26.4 g 29.4 g 2.7 g	【ミネストローネトリビア】イタリアの言葉で「ごたまぜ」という意味があります。余った野菜を入れて煮込んで作る家庭料理です。
24	金	チキンライス	牛乳	冬瓜スープ	鶏肉、ほぐしささみ、牛乳	米、ごま油	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、グリーンピース、マッシュルーム、冬瓜、ほうれん草、長ねぎ	677 kcal 29 g 20 g 2.1 g	冬瓜は漢字で書くと「冬の瓜」と書きますが旬は夏です。収穫物が少なくなる冬場にも美味しく食べることができる瓜であることに由来します。
27	月	食パン	牛乳	じゃこと芋の炒め物 コンソメスープ	しらす干し、ハム、牛乳、切り昆布	パン、さつまいも、油、ごま油、三温糖、	赤ピーマン、青ピーマン、玉ねぎ、にんじん、キャベツ	576 kcal 21.8 g 19.4 g 3.5 g	じゃこと芋の炒め物のじゃこはちりめんじゃこのことで、しらすを乾燥させたものです。ちなみにしらすは大きくなるとイワシになります。
28	火	☆ 1Cハンバーグ丼	ストロベリー	☆ ミックス野菜サラダ	豚肉、牛乳、たまご	米、麦、三温糖、ごま油、油、ねりごま、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ホールコーン、もやし、ホールトマト	633 kcal 31.4 g 8.7 g 1.7 g	今日は高等部1年Cクラス考案のメニューです。1Cではハンバーグが大変人気でした。そしていちご味の飲み物にも希望が多数ありました。
29	水	ドライカレーライス	牛乳	わかめのサラダ	豚肉、牛乳、わかめ	米、三温糖、ごま油	にんじん、玉ねぎ、セロリー、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、もやし	710 kcal 26.8 g 26.2 g 2.1 g	ドライカレーのドライとは乾いたという意味です。水分が少なくひき肉をしているのが特徴です。
30	木	昆布入りまぜご飯	牛乳	ビーフンスープ	豚もも肉、牛乳、刻み昆布	米、麦、三温糖、ごま油、油	にんじん、ほうれん草、キャベツ、もやし	633 kcal 27.6 g 21.1 g 1.9 g	おせち料理にこぶ巻きがありますが、よろこぶことが多くあるようにという願いが込められています。その願いを込めてご飯に混ぜています。
31	金	麦ご飯	牛乳	豆腐あそぼろあん かまぼこサラダ	絹ごし豆腐、鶏肉、糸かまぼこ	米、麦、三温糖、ごま油、	おろしにんにく、おろししょうが、にんじん、長ねぎ、にら、しいたけ、キャベツ、ほうれん草、もやし	710 kcal 31 g 22.8 g 2.4 g	【クイズ】かまぼこサラダのかまぼこは何でできているでしょう？正解は魚です。おでんやおなじみのはんぺんやさつまあげ、ちくわもその仲間です。

- ・原材料の都合や本校の開校状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ・配慮食では食形態に合わせ、使用食材を一部変更することがあります。
- ・1月24日は学校給食記念日です。日々給食が食べられることに感謝して食べるようにしましょう。
- ・2025年もよろしく願いいたします。1月10日より学校給食を開始いたします。

