

こんげつ もくひょう のこ た  
【今月の目標】 残さず食べましょう



それぞれの献立に使われている  
材料がわかるようになっています。

ひづけ	こんだてめい	たべもののおもなはたらき		
		あかいろのなかま からだをつくる もとなる	きいろのなかま エネルギーの もとなる	みどりいろのなかま からだのちようしを ととのえる
8 すい	ハヤシライス ツナとだいずのサラダ ぎゅうにゅう	豚肉	ご飯 じゃが芋 油 デミグラスソース	人参 玉葱 にんにく
		大豆 ツナ わかめ	和風ドレッシング(油 砂糖 玉葱 酢 にんにく 赤ピーマン しょうが)	キャベツ 人参 大根
		牛乳		
		小 655kcal 中・高 745kcal		
9 もく	ごはん だいこんのそぼろに いわしのうめに さんしょくいため ぎゅうにゅう		ご飯	
		鶏肉 ちくわ	砂糖 かたくり粉	大根 人参 ごぼう こんにやく グリンピース
		いわし	砂糖	梅肉 しそ
		錦糸卵	砂糖	もやし ほうれん草
		牛乳		
小 621kcal 中・高 739kcal				
10 きん	ごはん れんこんいりコロッケ ひじきのいために みそけんちんじる ぎゅうにゅう		ご飯	
		パン粉	じゃが芋 油 砂糖 かたくり粉 パン粉	れんこん 人参
		ひじき ツナ	油 砂糖	人参 コーン いんげん
		鶏肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう ねぎ
		牛乳		
小 617kcal 中・高 730kcal				
14 か	ピビンバ たまごとわかめのスープ みかんゼリー ぎゅうにゅう	豚肉	ご飯 ごま油 砂糖	ねぎ にんにく 大根 もやし ほうれん草 人参
		卵 わかめ		玉葱 人参 小松菜
			砂糖	みかん果汁
		牛乳		
小 609kcal 中・高 709kcal				
15 すい	ごはん こうやどうふのもの ゆかりあえ あげしゅうまい ぎゅうにゅう		ご飯	
		高野豆腐 鶏肉 はんぺん	砂糖	人参 しいたけ 玉葱 いんげん
				キャベツ もやし 人参 しそ
		豚肉 鶏肉 豚脂 すけそうだら	かたくり粉 ごま油 砂糖 小麦粉 油	玉葱
牛乳				
小 639kcal 中・高 766kcal				
16 もく	スライスパン りんごジャム ミートパンネ せんぎりやさいのコンソメスープ ぎゅうにゅう		スライスパン	
			砂糖	りんご
		豚肉	パンネ 油 砂糖	玉葱 人参 エリンギ パセリ にんにく トマト
			じゃが芋	人参 キャベツ 玉葱
牛乳				
小 584kcal 中・高 704kcal				
17 きん	ごはん ししゃもフライ ごもくきんぴら どさんこじる ぎゅうにゅう		ご飯	
		からふとししゃも	パン粉 かたくり粉 油	
			砂糖	れんこん ごぼう 人参 こんにやく いんげん
		豚肉 わかめ みそ	じゃが芋	白菜 人参 コーン ねぎ
牛乳				
小 620kcal 中・高 756kcal				
20 げつ	ごはん ほきフライのやさいあんかけ あつあげのみそしる ぎゅうにゅう		ご飯	
		ホキ	米粉 油 かたくり粉	玉葱 人参 しめじ こんにやく いんげん
		厚揚げ みそ		白菜 えのき 人参 ごぼう ねぎ
		牛乳		
小 583kcal 中・高 688kcal				
21 か	ごはん デミグラスハンバーグ ほうれんそうのソテー ミネストローネ ぎゅうにゅう		ご飯	
		牛肉 豚肉 鶏肉	油 砂糖 パン粉 デミグラスソース	玉葱
				ほうれん草 コーン しめじ
		大豆 ウィナー(豚肉 かたくり粉 砂糖)	じゃが芋 マカロニ	人参 玉葱 トマト パセリ
牛乳				
小 653kcal 中・高 760kcal				
22 すい	ちゅうかどんぶり パンバンジーサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	豚肉 いか	ご飯 かたくり粉 油	白菜 玉葱 人参 竹の子 しいたけ しょうが
		鶏肉	パンバンジードレッシング(油 砂糖 しょうが ごま にんにく 味噌)	キャベツ もやし きゅうり
		わかめ		人参 えのき 玉葱
		牛乳		
小 548kcal 中・高 641kcal				

ひづけ	こんだてめい	たべもののおもなはたらき		
		あかいろのなかま からだをつくる もとになる	きいろのなかま エネルギーの もとになる	みどりいろのなかま からだのちようしを ととのえる
23	もく ごはん レバーいりつくね ビーフンのいためもの いわしのつみれいりみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏レバー	パン粉 かたくり粉 油 砂糖	玉葱
		豚肉	ビーフン ごま油 砂糖	キャベツ 人参 しょうが
		みそ いわしつみれ(たら いわし かたくり粉 玉葱 砂糖)		人参 白菜 ねぎ
		牛乳		
		小 588kcal 中・高 704kcal		
24	きん ソフトめん にくみそ はくさいとツナのいためもの ぎゅうにゅう	豚肉 みそ	油 砂糖	しょうが 人参 玉葱 もやし いんげん
		ツナ	砂糖	白菜 エリンギ 人参 コーン
		牛乳		
		小 590kcal 中・高 698kcal		

 **給食週間(1月27~31日)** ※テーマ「給食の歴史」昔の給食を味わってみよう。当時の給食には★がついています。 

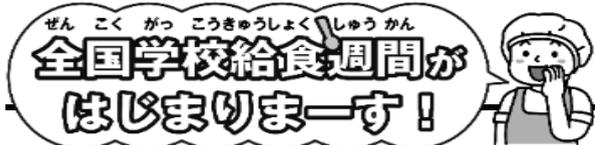
27	げつ ★ごはん ★さけのしおやき ★そくせきづけ ふだまじる ぎゅうにゅう	鮭	ご飯	
		油揚げ	ごま	キャベツ 人参 きゅうり 千切り大根漬け
		牛乳	白玉麩	人参 ほうれん草 玉葱 えのき ねぎ
		小 543kcal 中・高 631kcal		
		★めいじ22ねん きゅうしょくの はじまり		
28	か ごもごはん さばのしょうがに ★すいとん ぎゅうにゅう	鶏肉 ちくわ	ご飯 砂糖 油	人参 竹の子 こんにやく 小松菜
		さば	砂糖 かたくり粉	しょうが
		牛乳	すいとん(小麦粉 塩 水)	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ
		小 595kcal 中・高 701kcal		
		★しょうわ17ねんごろう せんそうちゅうの きゅうしょく		
29	すい ★ミルクロールパン ★コロッケ ★キャベツいため ミルクスープ ★ぎゅうにゅう	豚肉 牛肉	ミルクロールパン	玉葱 人参 パセリ
		ベーコン 牛乳	じゃが芋 パン粉 砂糖	キャベツ 人参
		牛乳	サラダ油	かぶ しめじ 玉葱 人参 コーン パセリ
		小 576kcal 中・高 720kcal		
		★しょうわ25ねんごろう せんそうがおり きゅうしょくがさいかい		
30	もく ★ポークカレーライス ★マカロニサラダ ★牛乳	豚肉	ご飯 じゃが芋 サラダ油 カレールウ	人参 玉葱 しめじ グリンピース にんにく
		ツナ	マカロニ 卵不使用マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり
		牛乳		
		小 673kcal 中・高 789kcal		
		★しょうわ50ねんごろう ごはんきゅうしょくの はじまり		
31	きん ★ごはん ★かしわのひきずり ★にあえ ★あつやきたまご ★セレクトデザート ★牛乳	鶏肉 かまぼこ	ご飯	こんにやく 玉葱 人参 しいたけ 白菜 ねぎ
		油揚げ 糸昆布	油 砂糖	大根 人参 れんこん
		卵	砂糖 かたくり粉 油	
			砂糖	りんご果汁
			砂糖 カラメルソース	
		豆乳	油 砂糖 米粉	いちご
		牛乳		
		りんごゼリー : 小 656kcal 中・高 746kcal プリン : 小 643kcal 中・高 733kcal いちごクレープ : 小 681kcal 中・高 771kcal		

1か月平均(1食あたり) 小 608kcal 中・高 718kcal ※献立は、都合により変更になる場合があります。

**【学校行事】**

なのか 7日(火) 始業式

ようか 8日(水) 給食開始



給食週間とは、学校給食や食の関心を高める期間です。全国学校給食週間は1月24日~30日ですが、佐織特別支援学校では、1月27日~1月31日を学校給食週間として食に関するクイズに答えるウォークラリーやスタンプラリーを実施します。今年のテーマは「給食の歴史」です。現在では教育的効果が期待される学校給食ですが、昔はお腹をすかせた子供たちのために学校で昼ご飯を出したのが始まりです。学校給食の内容は時代とともに変化してきました。給食の変化を実際に味わって感じてみましょう。詳しくは1月給食だより(裏面)をご覧ください。

