

令和7年度

1月

学校給食献立表

おおさかふりついくのしょんがっこう
大阪府立生野支援学校がつ きゅうしょくもくひょう きゅうしょくつか しょくざい し らいげつ きゅうしょくもくひょう かんが
1月の給食目標 「給食に使われている食材について知ろう(来月のクラスの給食目標を考えよう)」

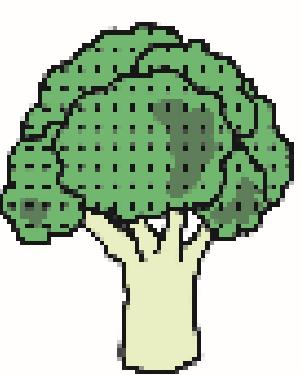
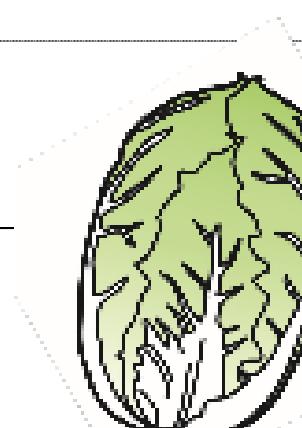
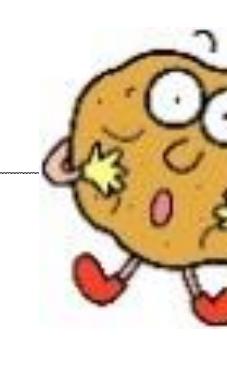
日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 热や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー
9 (金)	チキンカレーライス	○	○	とりにく,ばいせんこんぶ	こめ,こめあぶら,じゃがいも	たまねぎ,ソテードオニオン,にんじん,にんにく,しょうが,ブルーンピューレ,トマトかん	かれーこあかワイン,カレールウ,こいくちしょうゆ,ウスターーソース,とりがらスープ,しお,こしょう	813 kcal	
	キャベツとコーンのサラダ				しろごま,さとう,オリーブあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	しお,うすくちしょうゆ,す	28.0 g	
13 (火)	ごはん	○	○		こめ			23.1 g	
	とりの梅みそ焼き			とりにく,こめみそ	はちみつ		ぱいにく,しょうゆ	2.6 g	
	栗きんとん				さつまいも,さとう	くり	しお,みりん	780 kcal	
	大根のすまし汁			とうふ	かたくりこ	だいこん,にんじん,こまつな	しお,うすくちしょうゆ,だしこんぶ,かつおだし	35.8 g	
14 (水)	ごはん・ぶりの照り焼き	○	○	ぶり	こめ	しょうが	こいくちしょうゆ,さけ,みりん	2.6 g	
	炒めなます			うすあげ	はちみつ	だいこん,にんじん	しお,うすくちしょうゆ	733 kcal	
	白みそのお雑煮風			しろみそ,しろみそ	さつまいも,さとう,しらたまだんご	きんときにんじん,だいこん,しゅんぎく	うすくちしょうゆ,だしこんぶ,かつおだし	31.6 g	
	やわらかソフト黒豆			そふとくろまめ				23.4 g	
15 (木)	ごはん	○	○		こめ			2.8 g	
	マーボー豆腐			とうふ,ぶたひきにく,こめみそ	こめあぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,ほ	トウパンジャン,さけ,しお,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ	774 kcal	
	ビーフンスープ			とりにく	ビーフン,ごまあぶら	はくさい,にんじん,ほししいたけ,あおねぎ	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ	31.4 g	
	みかん					みかん		22.9 g	
16 (金)	ごはん	○	○		こめ			2.2 g	
	ふろふき大根			あつあげ,みそ	さとう	だいこん,ゆず	だしこんぶ,かつおだし,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,さけ,みりん	737 kcal	
	きのこ汁			とりにく	さといも	だいこん,にんじん,しめじ,えのきたけ,ほししいたけ,こまつな	しお,うすくちしょうゆ,さけ,みりん,だしこんぶ,かつおだし	31.9 g	
	ぶた肉のしぐれに			ぶたにく	さとう,こめあぶら	しょうが	す,こいくちしょうゆ,さけ,みりん	18.5 g	

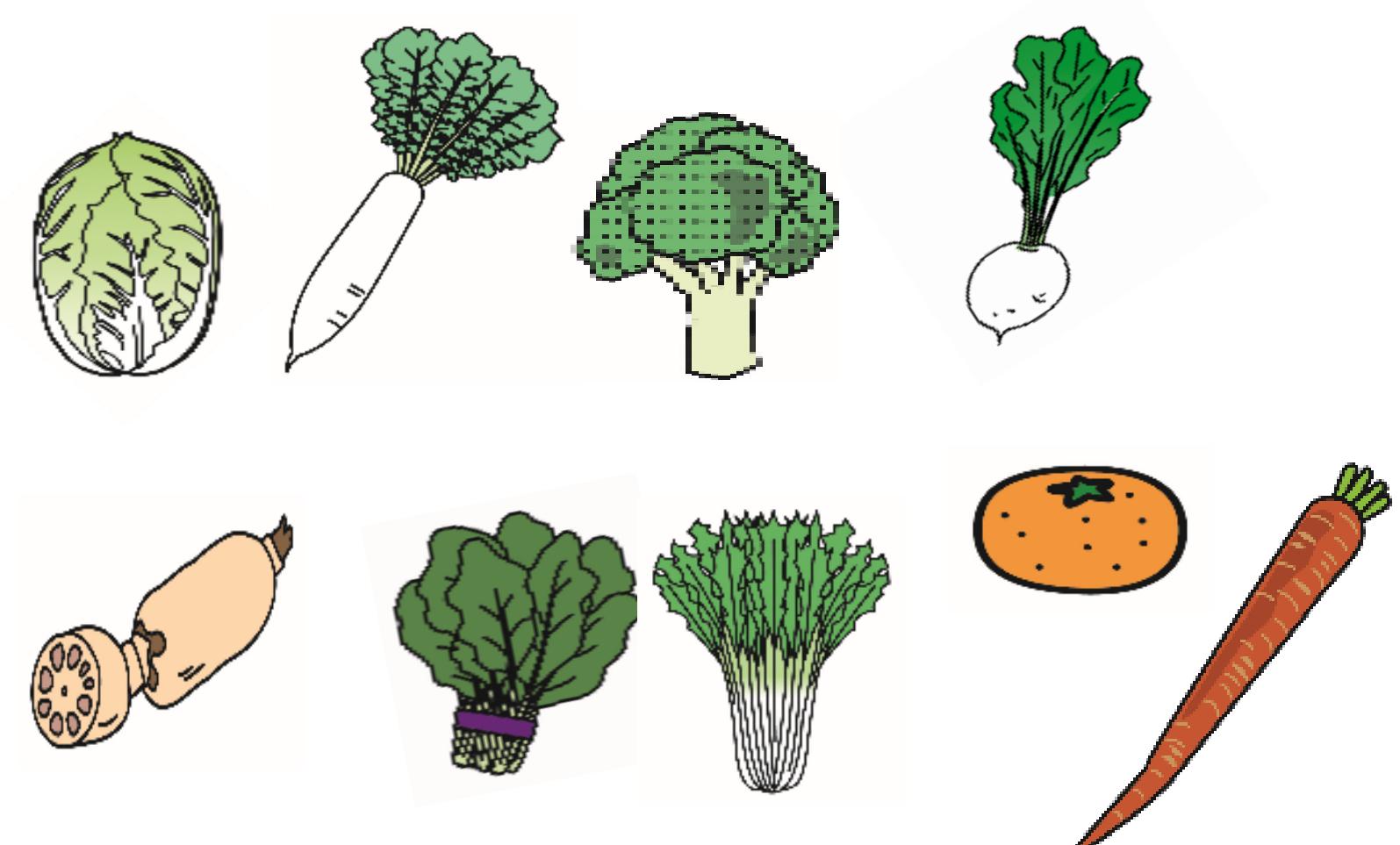
生野支援学校給食週間(19日~22日)

19 (月)	あげパン	○			コッペパン,なたねあぶら グラニューとう				724 kcal
(火)	ミネストローネ	○	○	とりにく,ショルダーベーコン	じゃがいも,さとう,オリーブあぶら	たまねぎ,キャベツ,にんじん,セロリ,にんにく,トマトかん	トマトケチャップ,あかワイン,しお,こしょう,うすくちしょうゆ,みりん,とりがらスープ	22.4 g	
	大根レモンサラダ			ロースハムタンザク	さとう,オリーブあぶら	だいこん,きゅうり,にんじん,レモンかじゅう	こしょう,しお,うすくちしょうゆ	24.4	
	みかんクレープ				みかんクレープ			2.1 g	
	ごはん				こめ			710 kcal	
(水)	鮭のゆうあん焼き	○	○	さけ	さとう,かたくりこ	ゆずかじゅう	しお,さけ,うすくちしょうゆ,みりん	32.8 g	
	磯辺和え			きざみのり	しろごま	キャベツ,ほうれんそう	こいくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ,	20.1 g	
	レタスのみぞ汁			とりにく,あつあげ,こめみそ		レタス,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	だしこんぶ,かつおだし	2.6 g	
	ごはん				こめ			827 kcal	
(木)	みそチゲ	○	○	やきどうふ,ぶたにく,みそ	じゃがいも,こめあぶら	はくさい,はくさいキムチ,だいこん,にんじん,にら	とりがらスープ,みりん,さけ,しょうゆ	32.0 g	
	春雨の中華サラダ			とりささみ	しろごま,さとう,ごまあぶら,はるさめ	きゅうり,にんじん	す,しょうゆ,ねりからし	22.6 g	
	ガトーショコラ				ガトーショコラ			2.6 g	
	バーガーパン				バーガーパン			795 kcal	
(金)	手作りハンバーグ	○	○	ぎゅうひきにく,ぶたひきにく, とうふ	かたくりこ,さとう	ソテードオニオン,トマトかん	しお,こしょう,ナツメグ,あか ワイン,マトケチャップ,とんかつソース,みりん,こめご ミグラスベース	29.5 g	
	ポテトフライ				なたねあぶら,シューストリン グポテト			31.2 g	
	大根スープ			ショルダーベーコン	かたくりこ,ごまあぶら	だいこん,にんじん,しめじ,あ おねぎ	とりがらスープ,ちゅうかだ し,しお,こしょう,うすくち しょうゆ	2.9 g	
	ごはん				こめ			765 kcal	
(土)	とりの塩こうじ焼き	○	○	とりにく			しおこうじ,さけ	33.0 g	
	三色きんぴら				いとこんにやく,ごまあぶら,さ とう,しろごま	にんじん,ごぼう,パプリカ(き)	こいくちしょうゆ,みりん,かつ おだし,だしこんぶ	23.4 g	
	具たくさんみそ汁			うすあげ,こめみそ		だいこん,にんじん,かぼちゃ, しめじ,あおねぎ	だしこんぶ,かつおだし	2.7 g	

* 表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・しつ・食塩相当量)は中学部・高等部 の値です。小学部1~3年はその約7割の量、4~6年は約8割の量となっています。

* 材料購入等の都合により献立を変更する場合もあります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー
									たんぱくしつ しつ
26 (月)	いなりちらし (きざみのり) よしの仕立て汁	セルフ まぜごはん	○	○	うすあげ,ひじき,きざみのり とりにく,とうふ	こめ,しろごま,さとう さつまいも,かたくりこ	ほししいたけ,ごぼう,たけの こ,にんじん,れんこん,ふきみ ず,に,しょうが	さけ,うすくちしようゆ,こいく ちしようゆ,しお,かつおだ しだしこんぶ	715 kcal
							だいこん,にんじん,みつば	さけ,みりん,うすくちしようゆ, しお,だしこんぶ,かつおだし	25.3 g 19.2 g 2.3 g
27 (火)	ごはん	さかな 魚とブロッコリーの 和風マヨネーズ和え	○	○	ホキ	かたくりこ,こめあぶら,エッグ なたねあぶら,ケアマヨネー ズ	しょうが,たまねぎ,ブロッコ リー,とうもろこし	さけ,こいくちしようゆ	748 kcal
	みぞれ汁				とりにく		だいこんおろし,にんじん,はく さい,えのきたけ,しゅんぎく	さけ,みりん,うすくちしようゆ, しお,だしこんぶ,かつおだし	32.5 g
	いくのしえんあじつけのり				あじつけのり	こめ			1.8 g
	ごはん								780 kcal
28 (水)	ぶた肉の焼肉風炒め	さかな やきじやが	○	○	ぶたにく	しろごま,こめあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン, にんにく,しょうが	しお,こしょう,しょうゆ,さけ	33.7 g
	やきじやが					じゃがいも,オリーブあぶら	ドライパセリ	しお	25.0 g
	チンゲンサイのスープ				やきぶた	こめ	チンゲンサイ,もやし,にんじ ん	しお,こしょう,しょうゆ,とりが らスープ,コンソメ	2.5 g
29 (木)	ごはん	とり肉の甘酒焼き	○	○		こめ			753 kcal
	とり肉の甘酒焼き				とりにく		しょうが	あまさけ,こいくちしようゆ	35.9 g
	切り干し大根と大豆の煮もの				ぶたにく,だいこん	こめあぶら,さと	きりぼしだいこん,にんじん	みりん,うすくちしようゆ,こい くちしようゆ,かつおだしこんぶ	24.8 g
	豆腐と大根のみぞ汁				うすあげ,とうふ,わかめ,こめ みそ		だいこん,ほうれんそう,にんじ ん	だしこんぶ,かつおだし	2.8 g
30 (金)	コッペパン	あらびきボロニアステーキ	○	○	コッペパン				716 kcal
	ハムステーキ				あらびきボロニアステーキ				27.3 g
	かぼちゃのクリームシチュー				とりにく,こくり一む,とうにゅう	じゃがいも,こめあぶら	かぼちゃ,たまねぎ,ソテード オニオン,にんじん,マッシュ ルーム,さんどまめ,うらごしか ぼちゃ	しろワイン,シチューフレー ク(アレルゲンフリー),コンソ メ,とりがらスープ,しお,こしょ う	27.5 g
	てづくりりんごジャム					グラニューとう	りんご,レモン		2.8 g



1月が旬のたべもの

はくさい、れんこん、だいこん、ほうれんそう、みずな、かぶ、ブロッコリー
きんときにんじん、みかんなど

がっこうきゅうしょくしゅうかん 学校給食週間

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。この期間は給食の大切さをみんなで考える時期です。生野支援学校では、1月19日(月)～22日(木)の4日間を「生野支援学校給食週間」として、11月にみんながリクエストしてくれた献立を出していきます。お楽しみに～！

- ・学校給食週間中は、お昼の放送があります。
- ・学校給食週間のメニューを投票で選んでください。

★しめきりは、1月30日(金)です★

