

【1月給食献立表】食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 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 | 調味料など | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|---------|------------|----|-----------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| 9 金 | チキンカレー | ○ | 鶏肉、赤みそ | 米、なたね油、じゃがいも | 玉葱、人参 | 塩、こしょう、カレールウ、醤油、 ウスターソース、カレー粉、みりん | 657 kcal |
| | キャベツの昆布和え | | | | キャベツ、人参、えのきたけ | みりん、醤油 | 20.6 g |
| | | | | | | | 20.8 g |
| 12 月 | 成人の日 | | | | | | |
| 13 火 | さつまいもパン | ○ | 脱脂粉乳 | 強力粉、三温糖、ショートニング、 さつまいも | | | 657 kcal |
| | 玄米フレークチキン | | 鶏肉 | 上新粉、玄米フレーク、マヨネーズ | | 塩、こしょう、酒 | 31.7 g |
| | にんじんナムル | | | ごま油 | 豆もやし、人参 | 塩、醤油、鶏がらだし | 27.9 g |
| | 海藻スープ | | 海藻ミックス | | 椎茸、人参 | 塩、こしょう、みりん、鶏がらだし | |
| 14 水 | 厚揚げキムチ丼 | ○ | 豚ひき肉、生揚げ、赤みそ | 米、なたね油、三温糖、片栗粉、 ごま油 | にんにく、生姜、玉葱、白菜、 白菜キムチ | 塩、こしょう、酒、醤油、みりん、 鶏がらだし、甜麺醤 | 651 kcal |
| | 小松菜コンソメスープ | | | じゃがいも、なたね油 | 玉葱、小松菜 | 塩、こしょう、コンソメ、 鶏がらだし | 27.2 g |
| | | | | | | | 21.0 g |
| 15 木 | 七草粥 | ○ | | 米 | 七草 | 塩 | 616 kcal |
| | ぶりの照り焼き | | ぶり | 三温糖、片栗粉 | | 酒、醤油、みりん | 29.3 g |
| | 紅白なます | | | 三温糖 | 金時人参、大根 | 塩、酢、醤油 | 22.4 g |
| | 和菓子 | | 十二支まんじゅう | | | | |
| | 【人日の節句献立】 | | | | | | |
| 16 金 | 救給カレー | ○ | | 救給カレー | | | 716 kcal |
| | 野菜たっぷりみそ汁 | | 豚肉、木綿豆腐、 こんぶ、かつおだし | 板こんにゃく | キャベツ、人参、ねぎ、椎茸 | | 20.0 g |
| | ビスケット | | | 保存用ビスケット | | | 36.6 g |
| | 【防災献立】 | | | | | | |
| 19 月 | ごはん | ○ | | 米 | | | 623 kcal |
| | 芋煮 | | 豚肉、木綿豆腐、 こんぶ、かつおだし | 里芋、板こんにゃく | 人参、葉ねぎ、ごぼう、干し椎茸 | 塩、みりん、醤油 | 28.2 g |
| | 菊花和え | | | | 大根、小松菜、もやし、菊の花、なめ茸 | 醤油 | 16.4 g |
| | 納豆 | | 納豆 | | | | |
| | 【山形県の献立】 | | | | | | |

★七草の日について

病気になるず元気に過ごせるように、一年の無病息災を願う日です。

体に良い、春の七つの草（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）を入れたおかゆ

「七草粥」を食べます。お正月におせちやお餅など、たくさん食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。

七草の日は1月7日ですが、給食では1月15日にします。

★防災献立について

1月17日は阪神・淡路大震災が発生した日であり「防災とボランティアの日」とされています。

給食では1月16日に防災献立とし、自立パックで開けてすぐに食べることのできる「救給カレー」と長期保存ができる

「ビスケット」が出来ます。

★山形県の郷土料理「芋煮」について

河原で鍋を囲む「芋煮会」で親しまれる郷土料理で牛肉・里芋・こんにゃく・長ねぎを醤油ベースで煮込むのが定番です。

給食では具だくさんにしました。寒い時期にぴったりの料理です。

【1月給食献立表】
食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 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 | 調味料など | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|---------|------------|----|--------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------------------|----------------------|
| 20 火 | ミニコッペパン | ○ | 脱脂粉乳 | 強力粉, 三温糖, ショートニング | | | 683 kcal |
| | ミートソースペンネ | | 牛ひき肉, 豚ひき肉 | ペンネ, オリーブ油, 三温糖 | にんにく, 人参, ピーマン, 玉葱, トマト缶 | 塩, こしょう, コンソメ, ナツメグ, ケチャップ, ウスターソース | 32.3 g |
| | ポトフ | | ウインナー | じゃがいも | 人参, 玉葱, キャベツ | 塩, こしょう, 醤油, コンソメ, みりん, 鶏がらだし | 25.3 g |
| | ジャム | | | | いちごジャム | | |
| 21 水 | ごはん | ○ | | 米 | | | 621 kcal |
| | カレイの塩昆布焼き | | カレイ, 塩昆布 | | | | 36.7 g |
| | 切干大根の煮物 | | 大豆, 油揚げ, こんぶ, かつおだし | なたね油, 三温糖 | 切干大根, 人参, 干し椎茸 | 酒, 醤油 | 14.4 g |
| | 白菜のみそ汁 | | こんぶ, かつおだし, 麦みそ | | 白菜, 人参, 葉ねぎ | | |
| 22 木 | 回鍋肉丼 | ○ | 豚肉, 赤みそ | 米, 片栗粉, ごま油, 三温糖, なたね油 | キャベツ, ピーマン | 塩, こしょう, 酒, 甜麺醤, 豆板醤, 醤油, 鶏がらだし, みりん | 623 kcal |
| | 中華スープ | | | | 小松菜, もやし, 大根, 人参 | 塩, こしょう, 鶏がらだし, みりん | 26.7 g |
| | | | | | | | 17.5 g |
| | | | | | | | |
| 23 金 | 飲むヨーグルト | ○ | ジョア（ブルーベリー） | | | | 635 kcal |
| | 豚のねぎ塩ごはん | | 豚肉 | 米, 三温糖, ごま油 | ねぎ, 生姜 | 塩, こしょう, 酒, みりん, 醤油, 鶏がらだし | 20.2 g |
| | 揚げ餃子 | | 米粉餃子 | 米油 | | | 15.7 g |
| | けんちん汁 | | 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし | 板こんにゃく | 大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸 | 塩, 醤油 | |
| 26 月 | ごはん | ○ | | 米 | | | 657 kcal |
| | 焼きししゃも | | 子持ちししゃも | | | | 33.2 g |
| | ひじきの煮物 | | ひじき, 大豆, 油揚げ, こんぶ, かつおだし | つきこんにゃく, 三温糖 | 人参 | 酒, 醤油, みりん | 17.9 g |
| | 具だくさんみそ汁 | | 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ | じゃがいも, 板こんにゃく | 人参, 玉葱, 大根, 葉ねぎ | | |
| | ふりかけ | | ゆかりふりかけ | | | | |
| 27 火 | バーガーパン | ○ | 脱脂粉乳 | 強力粉, 三温糖, ショートニング | | | 619 kcal |
| | 手作りハンバーグ | | 牛ひき肉, 豚ひき肉, 豆乳, おから | | 玉葱 | 塩, こしょう, ナツメグ, みりん, ケチャップ, ウスターソース | 31.3 g |
| | ゆでキャベツ | | | | キャベツ | 塩 | 26.7 g |
| | 冬野菜スープ | | | | 白菜, 大根, 蓮根 | 塩, こしょう, 醤油, コンソメ, 鶏がらだし | |
| | チーズ | | チーズ | | | | |
| 28 水 | ごはん | ○ | | 米 | | | 663 kcal |
| | 鰯の南蛮漬 | | 鰯 | 上新粉, 片栗粉, 米油, 三温糖 | 玉葱, ピーマン, パプリカ, とうがらし | 塩, こしょう, みりん, 鶏がらだし, 醤油, 酢 | 32.8 g |
| | のっぺい汁 | | 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし | 板こんにゃく, 長いも, 片栗粉 | 大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ | 塩, 酒, 醤油 | 18.9 g |
| 29 木 | 飲むヨーグルト | ○ | ジョア（マスカット） | | | | 612 kcal |
| | 豚丼 | | 豚肉, こんぶ, かつおだし | 米, しらたき, 三温糖 | 人参, 玉葱, 椎茸 | 酒, 醤油 | 26.0 g |
| | かきたま汁 | | 卵, こんぶ, かつおだし | 片栗粉 | 人参, 小松菜 | 塩, 醤油 | 8.6 g |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 30 金 | 鶏むね肉カレー | ○ | 鶏むね肉, 赤みそ | 米, なたね油, じゃがいも | 玉葱, 人参 | 塩, カレールウ, ウスターソース, カレー粉, みりん, 醤油 | 628 kcal |
| | ブロッコリーの和え物 | | かつお節 | | ブロッコリー | 醤油 | 27.7 g |
| | | | | | | | 18.4 g |

★1月26日から30日は西浦支援学校給食週間です

本校での今年度のテーマは「たんぱく質を摂ろう」です。

肉・魚・卵・大豆製品（豆腐など）・豆・乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）に多く含まれる

たんぱく質を摂って、十分な筋肉の発達を促し、けがの予防につなげましょう。