

1月のこんだて



日	こんだて名	ざいりょう名	日	こんだて名	ざいりょう名
8 (水)	エビとかぼちゃの 天丼 みそけんちん汁 緑茶 E:701 P:24.7 F:15.8	エビとかぼちゃの天丼 こめ・えび・かぼちゃ・こ むぎこ・さけ・しお・だ し・しょうゆ・みりん・さ とう・あぶら みそけんちん汁 ぶたにく・だいこん・にんじ ん・ごぼう・とうふ・さとい も・ねぎ	15 (水)	くるみパン クラムチャウダー グリーンサラダ 牛乳 E:802 P:28.1 F:32.2	くるみパン クラムチャウダー ベーコン・あさり・わいん・ じゃがいも・たまねぎ・にん じん・まっしゅーむ・とう もろこし・くりーむ・ほーる・ ばせり・ばたー・こむぎこ・ ぎゅうにゅう・しちゅー るー・こんそめ・しお・こ しょう グリーンサラダ きゃべつ・きゅうり・にん じん・あすばら・ふれんち どれっしんぐ
9 (木)	食パン チリコンカン ドレッシングサラダ バナナ 牛乳 E:884 P:36.2 F:33.7	食パン チリコンカン ぶたひきにく・だいす・じゃがい も・たまねぎ・にんじん・まっしゅ ーむ・ひよこまめ・ぐりんぴー す・とまとかん・にんにく・ちりば うだー・あぶら・しお・こしょう・ こんそめ・わいん・けちやつぶ・う すだーそーす・しょうゆ・たばす こ・さとう ドレッシングサラダ きゃべつ・きゅうり・ぶろっ こりー・つな・わふうどれっ しんぐ	16 (木)	オムライス にんじんサラダ フレンチ汁 牛乳 E:742 P:26.7 F:22.4	オムライス こめ・とりにく・にんじ ん・たまねぎ・ぐりんぴー す・あぶら・ばたー・し お・こしょう・とまと びゅーれ・けちやつぶ・こ んそめ・たまご にんじんサラダ にんじん・たまねぎ・つな・に んにく・こしょう・す・ます たーど・しょうゆ・しお フレンチ汁 ぶたにく・だいこん・にんじ ん・じゃがいも・せろり・だ し・しお・こしょう・しょう ゆ・さけ
10 (金)	ごはん みそおでん さっぱりあえ 味付けのり 牛乳 E:798 P:32.6 F:17.7	ごはん こめ みそおでん じゃがいも・さといも・だ いこん・うすだまご・こ んにゃく・ちくわ・とう ふ・だし・さけ・みりん・ さとう・みそ さっぱりあえ きゅうり・わかめ・もやし・ にんじん・す・さとう・しょ うゆ・しお・だし	17 (金)	麦ごはん さばの南部焼き 小松菜のナムル チゲ風豚汁 牛乳 E:827 P:32.7 F:32.2	麦ごはん こめ・おしむぎ さばの南部焼き さば・しょうゆ・さけ・み りん・ごま 小松菜のナムル こまつな・もやし・にんじん・かま ぼこ・だししょうゆ・ちゅうかだ し・ごま・しお・ごまあぶら チゲ風豚汁 ぶたにく・はくさい・きむち・ ごぼう・たまねぎ・にんじん・ しろねぎ・ごまあぶら・しお・ こしょう・だし・みそ・こちゅ じゃん・さけ・しょうが・にん じく
14 (火)	お正月こんだて 赤飯・ぶりの塩焼き たたきごぼう 焼き銀杏 白みそ雑煮・牛乳 E:825 P:31.7 F:21.7	赤飯 こめ・もちこめ・あずき・ しお・ごま ぶりの塩焼き ぶり・しお たたきごぼう ごぼう・ごま・しお・しょ うゆ・す・さとう・だし 焼き銀杏 ぎんなん・しお・こしょう 白みそ雑煮 さといも・もち・にんじん・ だいこん・だし・しお・しろ みそ	調理員さんとの交流給食 調理員さんが皆さんのクラスに訪問して、一緒に給食を 食べます。普段は聞けない話をたくさん聞けるチャンス です！事前に、質問をいくつか考えておきましょう。 1月 14日 高1・2-1、3-1・2 15日 小学部、中学部 16日 幼稚部 17日 高1・2-2、1-3		



★1月の栄養価(平均)→エネルギー：795Kcal、たんぱく質：31.3g、脂質：23.9g、カルシウム：368mg

鉄：3.5mg、リノール当量：335μg、ビタミンB₁：0.57mg、ビタミンB₂：0.62mg、ビタミンC：36mg、食塩相当量：3.1g

1月のこんだて



日	こんだて名	ざいりょう名
15 (水)	くるみパン クラムチャウダー グリーンサラダ 牛乳	くるみパン クラムチャウダー ベーコン・あさり・わいん・ じゃがいも・たまねぎ・にん じん・まっしゅーむ・とう もろこし(くりーむ・ほーる)・ ばせり・ばたー・こむぎこ ぎゅうにゅう・しちゅー るー・こんそめ・しお・こ しょう グリーンサラダ きゃべつ・きゅうり・にん じん・あすばら・ふれんち どれっしんぐ
	E:802 P:28.1 F:32.2	
16 (木)	オムライス にんじんサラダ フレンチ汁 牛乳	オムライス こめ・とりにく・にんじ ん・たまねぎ・ぐりんぴー す・あぶら・ばたー・し お・こしょう・とまと びゅーれ・けちやつぶ・こ んそめ・たまご にんじんサラダ にんじん・たまねぎ・つな・に んにく・こしょう・す・ます たーど・しょうゆ・しお フレンチ汁 ぶたにく・だいこん・にんじ ん・じゃがいも・せろり・だ し・しお・こしょう・しょう ゆ・さけ
	E:742 P:26.7 F:22.4	
9 (木)	食パン チリコンカン ドレッシングサラダ バナナ 牛乳	食パン チリコンカン ぶたひきにく・だいす・じゃがい も・たまねぎ・にんじん・まっしゅ ーむ・ひよこまめ・ぐりんぴー す・とまとかん・にんにく・ちりば うだー・あぶら・しお・こしょう・ こんそめ・わいん・けちやつぶ・う すだーそーす・しょうゆ・たばす こ・さとう ドレッシングサラダ きゃべつ・きゅうり・ぶろっ こりー・つな・わふうどれっ しんぐ
	E:884 P:36.2 F:33.7	
10 (金)	ごはん みそおでん さっぱりあえ 味付けのり 牛乳	ごはん こめ さっぱりあえ きゅうり・わかめ・もやし・ にんじん・す・さとう・しょ うゆ・しお・だし みそおでん じゃがいも・さといも・だ いこん・うずらたまご・こ んにやく・ちくわ・とう ふ・だし・さけ・みりん・ さとう・みそ
	E:798 P:32.6 F:17.7	
14 (火)	お正月こんだて 赤飯・ぶりの塩焼き たたきごぼう 焼き銀杏 白みそ雑煮・牛乳	赤飯 こめ・もちこめ・あずき・ しお・ごま 焼き銀杏 ぎんなん・しお・こしょう ぶりの塩焼き ぶり・しお 白みそ雑煮 さといも・もち・にんじん・ だいこん・だし・しお・しろ みそ たたきごぼう ごぼう・ごま・しお・しょ うゆ・す・さとう・だし
	E:825 P:31.7 F:21.7	

調理員さんとの

交流給食

調理員さんが皆さんのクラスに訪問して、一緒に給食を
食べます。普段は聞けない話をたくさん聞けるチャンス
です！事前に、質問をいくつか考えておきましょう。

1月 14日 高1・2-1、3-1・2
15日 小学部、中学部
16日 幼稚部
17日 高1・2-2、1-3



★1月の栄養価(平均)→エネルギー：795Kcal、たんぱく質：31.3g、脂質：23.9g、カルシウム：368mg

鉄：3.5mg、リノール当量：335μg、ビタミンB₁：0.57mg、ビタミンB₂：0.62mg、ビタミンC：36mg、食塩相当量：3.1g

日	こんだて名	ざいりょう名	一言メモ
20 (月)	食育放送の日	うずまきパン マカロニグラタン ビーンズサラダ トマトのスープ・牛乳	1月20日は 大寒 (だいかん)。 1年で最も寒く、高野豆腐や味噌を仕込むとよい時期です。
	E:820 P:33.5 F:32.2	マカロニグラタン まかに・とりにく・たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・ばたー・こむぎこ・ぎゅうにゅう・ちーず・しお・こしょう・こんそめ トマトのスープ きゃべつ・とまと・せろり・たまねぎ・ペーこん・にんじん・ばせり・とりがらすーぶ・しお・こしょう・こんそめ・わいん・しょうゆ	
21 (火)	ビーフカレーライス 福神漬け きらきらサラダ フルーツ入りココナッツミルク・牛乳	福神漬け きらきらサラダ びーまん・あかびーまん・きゅうり・だいこん・こーん・にんじん・いたりあんどれっしんぐ フルーツココナッツミルク ばいんかん・おうとうかん・みかんかん・ここなつつみるく	今日の野菜は機械で切らず、調理員さんが丁寧に包丁で切ってくれています。
	E:915 P:24.4 F:21.6	ビーフカレーライス こめ・ぎゅうにく・わいん・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ぐりんびーず・ばたー・うすたーそーす・かれーこ・かれーそー・しょうゆ・ふるーつちやつね・りんごびゅーれ・がーりくくばうだー・こんぶばうだー	
22 (水)	ごはん 赤魚の煮つけ 添え野菜 白菜の磯香あえ 大根のみそ汁・牛乳	ごはん こめ 赤魚の煮つけ あかうお・しょうが・さけ・しょうゆ・みりん・さとう 添え野菜 ごぼう・ねぎ・だし・しょうゆ・さとう 白菜の磯香あえ はくさい・ほうれんそう・もやし・だし・しょうゆ・みりん・しお・のり 大根のみそ汁 だいこん・にんじん・こんにゃく・あつあげ・ねぎ・だし・みそ	白菜の故郷は中国です。 英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれています。
	E:729 P:34.6 F:15.7		
23 (木)	ごはん チンジャオロース 中華風なめこスープ 黄桃缶 牛乳	ごはん こめ チンジャオロース ぎゅうにく・たけのこ・たまねぎ・びーまん・ほししいたけ・にんにく・しょうが・ちゅうかだし・おいすたーそーす・しょうゆ・みりん・さけ・さとう・かたくりこ 中華風なめこスープ かにのほぐし・きくらげ・えのき・なめこ・たまご・ねぎ・とりがらすーぶ・ちゅうかすーぶ・こんそめ・しょうゆ	チンジャオロースはピーマンと肉の細切り炒めという意味です。
	E:779 P:31.1 F:22.3		
24 (金)	ふわふわ丼 煮干しと大豆の唐揚げ みぞれ汁 牛乳	ふわふわ丼 こめ・ぶたにく・ふ・たまねぎ・ほうれんそう・しょうが・たまご・だし・さとう・しょうゆ・さけ・しお 煮干しと大豆の唐揚げ だいず・かたくちいわし・かたくりこ・あぶら・ごま・しょうゆ・みりん・さとう・だし みぞれ汁 あつあげ・だいこん・にんじん・だいこんば・しょうが・しょうゆ・だし・しお・さけ・みりん・かたくりこ	みぞれ汁は大根のすりおろしを汁にしています。冷めにくいように片栗粉でとろみをつけています。
	E:858 P:36.4 F:25.3		

試食会のお知らせ

申し込みありがとうございます。
21日の12時40分から2階の小会議室で行います。

やむを得ず当日参加されなくても、材料購入の都合上、返金できませんので、あらかじめご了承ください。また、欠席のご連絡もあわせてお願いいたします。



煮干しと大豆のから揚げ

～手軽にカルシウムの補給ができます～

★材料(3人分)

・乾燥大豆 30g
・片栗粉 適量
・煮干し 8g
・揚げ油

★作り方

・大豆は水で戻しておく
・調味料とごまでたれを作る(A)

- ① 水戻した大豆に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ② 煮干しは素揚げする。
- ③ ①と②とAのたれをからめ出来上がり！

・白ごま 少々
・しょうゆ 3g
・みりん 3g
・さとう 2g
・だし 3g

A

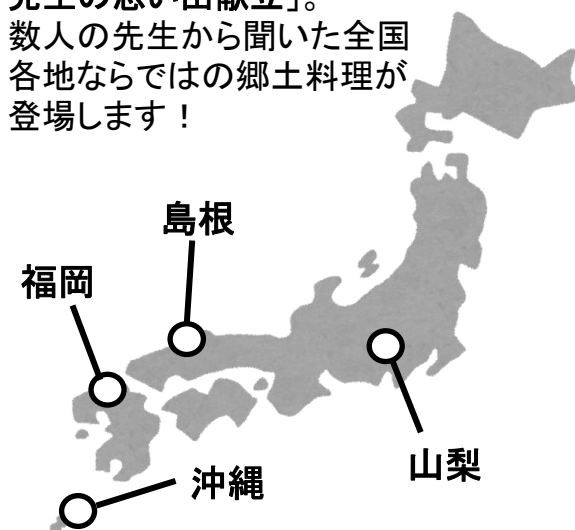
★こんだて名の下の数値は、次のとおりです→E:エネルギー(キロカロリー)・P:たんぱく質(グラム)・F:しじつ(グラム)

	日	こんだて名	ざいりょう名	一言メモ
専修部 三科先生	27 (月)	山梨県 ほうとう きんぴらごぼう ヨーグルト 牛乳 E:701 P:31.2 F:21.7	ほうとう うどん(はばひろめん)・ ぶたにく・かぼちゃ・うす あげ・はくさい・しめじ・ にんじん・ねぎ・さけ・み そ・しょうゆ・だし きんぴらごぼう ごぼう・にんじん・ちく わ・さんどまめ・さとう・ しょうゆ・みりん・だし・ さけ・ごま・あぶら・ごま あぶら・しちみつがらし	ほうとうは農山漁村 の郷土料理百選に選ば れました。
中学部 大城先生	28 (火)	沖縄県 タコライス・牛乳 きのこもずくの かき玉スープ マンゴープリン E:833 P:31.6 F:25.3	タコライス こめ・ひきにく・にんじん・ たまねぎ・こんそめ・とまと かん・けちやつぶ・うすた ーそーす・しお・こしょう・か れーこ・ちりばうだー・あぶ ら・さとう・こむぎこ・きゃ べつ・ちーず きのこもずくのかき玉 スープ えのき・しめじ・こまつ な・たまご・しょうが・も ずく・しょうゆ・こんそ め・しお・こしょう・さ け・かたくりこ	ごはんの上にキャベ ツ・タコミートソー スをのせ、食べてく ださい。
高等部 田所先生	29 (水)	福岡県 ごはん・がめ煮 高菜漬けとひじき の手作りふりかけ 博多雑煮・牛乳 E:768 P:31.3 F:21.0	ごはん こめ がめ煮 とりにく・ちくわ・にんじ ん・こんにゃく・たけのこ・ れんこん・ごぼう・さんどま め・さとう・しょうゆ・さ け・みりん・だし 高菜漬けとひじきの手作り ふりかけ たかなづけ・ひじき・ちりめん じゃこ・ごまあぶら・みりん・ しょうゆ・ごま 博多雑煮 ぶり・だいこん・にんじん・こ まつな・かまぼこ・さといも・ ほししいたけ・だし・しょう ゆ・しお・さけ	博多雑煮には鰯(ぶり) が入っているのが特徴です。
小学部 宮寄先生	30 (木)	島根県 ごはん・とりの梅焼き あすっことキャベツ のおかか和え 島根の芋煮風汁・牛乳 E:778 P:33.9 F:24.0	ごはん こめ とりの梅焼き とりにく・しお・さけ・あ ぶら・ねりうめ・ゆかり・ しろみそ・みりん あすっことキャベツのおか か和え あすっこ・きゃべつ・にんじ ん・しょうゆ・みりん・さと う・だし・いとかつお 島根の芋煮風汁 だい・さといも・にんじん・み つば・だし・しょうゆ・しお・ みりん・ゆずばうだー	あすっこは島根県の オリジナル野菜です。 島根県の芋煮は日本 三大芋煮の一つです。他 の二つは山形県と愛媛県です。
	31 (金)	ごはん マーボー豆腐 野菜の中華和え 牛乳 E:782 P:31.1 F:22.6	ごはん こめ マーボー豆腐 とうふ・たけのこ・ひきにく・にんじん・ しいたけ・しろねぎ・たまねぎ・しょう が・にんにく・みそ・さとう・しょうゆ・ みりん・てんめんじゃん・とうばんじゃ ん・とりがらすーぶ・こんそめ・ごまあぶ ら・さけ・しお・かたくりこ 野菜の中華和え もやし・きゅうり・にんじ ん・きくらげ・しお・ご ま・しょうゆ・す・さと う・だし・ごまあぶら	豆腐の原料は大豆です。 大豆には必須アミノ 酸であるリジンが豊富 に含まれます。

★ 献立は、材料の都合上、変更することがあります。

1月24日～30日は 全国学校給食週間 日本の味めぐり

本校では1月27日～30日に
学校給食週間を実施します。
今年のテーマは「地方出身の
先生の思い出献立」。
数人の先生から聞いた全国
各地ならではの郷土料理が
登場します！



高・専の卒業生へのおねがい

高等部・専修部卒業学年の欠食
届の最終締切日は、1月31日(金)
です。

精算の都合上、これ以後の欠食届
は受理できませんので、ご了承ください。
給食費の返金は3月末です。