

こんだて1かいつ

<給食目標>

茨城県立鹿島特別支援学校

- 全体目標 病気に負けない体を作ろう
- 小学部 残さず食べて、病気に負けない体を作ろう。食前の手洗いをしっかりしよう。
- 中学部 三食きちんと食べて、病気に負けない体を作ろう。食前の手洗いをしっかりしよう。
- 高等部 食事のバランスを考えて食べ、病気に負けない体を作ろう。食前の手洗いをしっかりしよう。

かせん
下線のメニューは
特によくかんで食べよう!



<p>1月24日から30日は 全国学校給食週間</p> <p>学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。</p>		<p>8(水)</p> <p>ぶたどん (おぎごはん) (ぶたどんのぐ) ぎゅうにゅう もやしとキャベツあえ しんしゅんデザート</p>	<p>9(木)</p> <p>カレーうどん (ソフトめん) (カレーじる) ぎゅうにゅう <u>ごぼうごまマヨサラダ</u></p>	<p>10(金)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はるまき ピーマンいため はるさめスープ</p>
<p>13(月)</p> <p>せいじんのひ</p>	<p>14(火)</p> <p>ミルクパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ はくさいとツナのサラダ オニオンスープ</p>	<p>15(水)</p> <p>むぎごはん ぎゅうにゅう ほっけのさいきょうづけやき こんぶのもの <u>さつまいものみそしる</u> なっとう</p>	<p>16(木)</p> <p>ミートソーススパゲティ (ソフトめん) (ミートソース) はっこうにゅう <u>ひよこまめとツナのサラダ</u></p>	<p>17(金)</p> <p>ちゅうかどん (おぎごはん) (ちゅうかどんのぐ) ぎゅうにゅう しゅうまい (小:2個 中高:3個) あんにと豆腐</p>
<p>20(月)</p> <p>チキンカレー (おぎごはん) (チキンカレー) ぎゅうにゅう みずなどツナのサラダ</p>	<p>21(火)</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ウインナー ケチャップ ポイルキャベツ とりにくとやさいのげんまい いりスープ</p>	<p>22(水)</p> <p>むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご のりずあえ にくじゃが</p>	<p>23(木)</p> <p>ピタパン やきそば ぎゅうにゅう かいそうとだいのサラ ダ みかんゼリー</p>	<p>24(金)</p> <p>(ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん) ☆全国学校給食週間☆ ☆むかしのきゅうしよく☆ むぎごはん ぎゅうにゅう ますのおやき たくあんあえ <u>けんちんじる</u> あじつけのり</p>
<p>27(月)</p> <p>(ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん) ☆全国学校給食週間☆ ☆あおもりけん☆ むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごまあえ せんべいじる</p>	<p>28(火)</p> <p>(ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん) ☆全国学校給食週間☆ ☆ひろしまけん☆ がんすバーガー (まるパン) (がんす) (ポイルキャベツ) (パックソース) ぎゅうにゅう コーンスープ</p>	<p>29(水)</p> <p>(ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん) ☆全国学校給食週間☆ ☆あきたけん☆ むぎごはん ぎゅうにゅう <u>にくだんご</u> (小:2個 中高:3個) <u>プロッコリーのおかかマヨ</u> <u>あえ</u> きりたんぼ</p>	<p>30(木)</p> <p>(ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん) ☆全国学校給食週間☆ ☆さいたまけん☆ ごまみそラーメン (ちゅうかめん) (ごまみそスープ) ぎゅうにゅう <u>ゼリーフライ</u> フルーツヨーグルトあえ</p>	<p>31(金)</p> <p>さんしよくどん (おぎごはん) (そばろ) (いりたまご) ぎゅうにゅう いばらきやさいのしおこうじ スープ</p>

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



1月 きゅうしよくこんだてひょう 鹿島特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

日(曜)	こんだて		体をつくるもとになる食品				体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		調味料その他		小学部 2歳児・3歳児 たんぱく質(g) 塩分(g)	中学・高等部 2歳児・3歳児 たんぱく質(g) 塩分(g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂						
8(水)	麦ご飯 牛乳			牛乳				米 麦				517 18.4 1.9	631 22.3 2.5	
	豚丼	豚丼の具	ぶた肉 なた		人参	玉ねぎ ごぼう しらたき		さとう		しょうゆ みりん 酒 だし 塩				
	もやしとキャベツあえ		かまぼこ			もやし キャベツ			ごま	しょうゆ				
	新春デザート							ゼリー						
9(木)	カレーうどん	ソフトめん						小麦粉				694 22.0 2.4	830 25.9 3.1	
	牛乳	カレー汁	ぶた肉		人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ りんご			油 カレールウ	だし しょうゆ 酒 みりん				
	ごぼうごまマヨサラダ		大豆	ひじき	人参 ほうれん草	ごぼう		さとう	ごま ソンエッグマヨネーズ	しょうゆ 酢				
10(金)	ご飯 牛乳			牛乳			米					671 16.6 2.0	810 19.5 2.5	
	春巻				人参	玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉	油						
	ビーフン炒め		ぶた肉		人参 ビーマン	玉ねぎ キャベツ		ビーフン さとう	油 ごま油	中華だし オイスターソース しお こしょう				
	春雨スープ		なた		人参	はるさめ 玉ねぎ チンゲン菜				中華だし みりん しお				
14(火)	ミルクパン 牛乳			牛乳 乳			小麦粉					557 21.2 2.1	673 24.8 2.6	
	トマトオムレツ		鶏卵		トマト 人参	玉ねぎ								
	白菜とツナのサラダ					白菜 もやし どうもろこし				ドレッシング				
	オニオンスープ		ベーコン		人参 パセリ	玉ねぎ にんにく			オリーブオイル	塩 こしょう コンソメ				
15(水)	麦ご飯 牛乳			牛乳			米 麦					575 26.1 2.0	698 30.5 2.5	
	ほっけの西京漬け焼き		ほっけ みそ				さとう		みりん 酒					
	昆布の煮物		さつまあげ	昆布	人参	しらたき		さとう 油		しょうゆ みりん				
16(木)	ミートソースパグティ											629 23.1 2.1	767 27.9 2.7	
	ソフトめん						小麦粉							
	発酵乳		ぶた肉 大豆		人参 パプリカ	玉ねぎ にんにく			油	ケチャップ 中濃ソース こしょう				
	ひよこ豆とツナのサラダ		ひよこ豆 ツナフレーク		いんげん	キャベツ			ノンエッグマヨネーズ					
17(金)	中華丼			牛乳			米 麦					565 20.8 1.6	719 26.2 2.2	
	中華丼の具		ぶた肉		人参 小松菜	白菜 長ねぎ きくらげ		てん粉	ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし しお こしょう				
	しゅうまい		ぶた肉			玉ねぎ しょうが		パン粉 でん粉						
	杏仁豆腐					みかん パインアップル 黄桃		ゼリー						
20(月)	チキンカレー						米 麦					553 19.1 1.7	692 23.2 2.2	
	チキンカレー		とり肉 豆乳		人参 ブロccoli	玉ねぎ しょうが にんにく りんご		じゃがいも	カレールウ 油	こしょう				
	牛乳			牛乳										
	水菜とツナのサラダ		ツナフレーク			キャベツ 水菜 もやし		さとう		しょうゆ				
21(火)	コッペパン 牛乳			乳 牛乳			小麦粉					575 24.2 2.2	709 29.4 2.8	
	ウインナー ケチャップ		ぶた肉							ケチャップ				
	ポイルキャベツ					キャベツ								
	鶏肉と野菜の玄米入りスープ		とり肉		人参 小松菜	玉ねぎ 白菜		玄米 じゃがいも		コンソメ しお こしょう				
22(水)	麦ご飯 牛乳			牛乳			米 麦					572 25.1 1.7	694 29.6 2.0	
	厚焼き玉子		鶏卵				さとう							
	のり酢あえ		ツナフレーク	のり	ほうれん草	もやし		さとう		酢				
	肉じゃが		ぶた肉 えだ豆		人参	玉ねぎ しらたき		じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒 みりん だし				
23(木)	ピタパン 牛乳			乳 牛乳			小麦粉					555 21.9 2.8	680 26.9 3.7	
	焼きそば		ぶた肉		にら 人参	キャベツ もやし しょうが にんにく	小麦粉	油		しお こしょう				
	海藻と大豆のサラダ		大豆 ツナフレーク	海藻		どうもろこし				ドレッシング				
	みかんゼリー							みかんゼリー						
24(金)	麦ご飯 牛乳 味付けのり			牛乳 味付けのり			米 麦					518 24.4 2.8	640 28.8 3.5	
	ますの塩焼き		ます											
	たくあん和え				小松菜	たくあん もやし			ごま					
	けんちん汁				人参	ごぼう 大根 ごんにゃく 万能ねぎ 干しいたけ		里芋		しょうゆ しお 酒 だし				
27(月)	麦ご飯 牛乳			牛乳			米 麦					596 25.3 1.4	702 28.6 3.5	
	さばのみそ煮		さば みそ				さとう							
	ごま和え				人参	キャベツ どうもろこし		さとう	ごま	しょうゆ				
	せんべい汁		とり肉		人参	ごぼう 大根 長ねぎ		かやきせん		だし しお 酒 しょうゆ				
28(火)	がんすバーガー						小麦粉					632 21.5 2.5	731 24.5 2.9	
	丸パン			乳			小麦粉							
	がんとす		魚肉すり身			玉ねぎ		てん粉 さとう パン粉	油					
	ポイルキャベツ					キャベツ								
	パックスソース									パックスソース				
29(水)	牛乳			牛乳								542 19.4 1.4	684 24.0 1.9	
	コンソメ		豆乳		人参	玉ねぎ どうもろこし グリンピース		さとう		しお こしょう				
	麦ご飯 牛乳			牛乳			米 麦							
	肉団子		とり肉			玉ねぎ		パン粉	油					
30(木)	ブロccoliのおかかマヨ和え				ブロccoli	カリフラワー どうもろこし			ノンエッグマヨネーズ	だし しょうゆ 酢		651 25.4 2.5	773 30.3 3.2	
	きりたんぼ		とり肉		小松菜 人参	ごぼう まいたけ 長ねぎ		米		しょうゆ 酒 みりん 鶏がら しお				
	ごまみそラーメン		中華めん 牛乳		牛乳		小麦粉							
	ごまみそスープ		ぶた肉 大豆 なた		人参 にら	長ねぎ もやし チンゲン菜 どうもろこし しょうが にんにく				ごまみそラーメンスープ				
31(木)	ゼリーフライ		おから		人参	玉ねぎ		てん粉	油			578 24.3 1.5	725 30.2 1.9	
	フルーツヨーグルトあえ			ヨーグルト		みかん りんご 黄桃								
	三色丼		麦ご飯 牛乳		牛乳		米 麦							
	そばろ		ぶた肉 大豆 えだ豆			玉ねぎ		さとう	油	しょうゆ 酒				
31(木)	炒り玉子		鶏卵				さとう					578 24.3 1.5	725 30.2 1.9	
	茨城野菜の塩こうじスープ		高野豆腐 ベーコン		人参	白菜 えのきだけ 長ねぎ		玄米		しょうゆ しおこうじ こしょう				