令和5年度

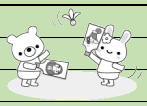
1月献立予定表

静岡県立浜松聴覚特別支援学校

日(曜)	りょうりめい	ねつやちからのもとになる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
10日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		729 20.6 23.7 1.9
	ごはん	こめ			
	しずおかけんさんだしまきたまご	(しょくぶつゆし)	(たまご)		
	キャベツとこまつなのこんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ　こまつな　にんじん	
	さつまいもとたまねぎのみそしる	さつまいも		たまねぎ　ちんげんさい	
	いちごのレアチーズケーキ	(さとう　しょくぶつゆし かとうれんにゅう)	(クリームチーズ　ゼラチン)	(いちごかじゅうパウダー　レモンかじゅう)	
11日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		745 29.0 18.9 2.0
	ごはん	こめ			
	あつあげとキャベツのみそいため	さとう　サラダあぶら　かたくりこ	あつあげ　ぶたにく	キャベツ　にんじん　しいたけ　しょうが	
	にんじんとしめじのすましじる			にんじん　しめじ　こまつな	
	しらたまぜんざい	しらたまこ　あずき　さとう			
12日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		744 31.5 21.6 2.0
	ごはん	こめ			
	まつかぜやき	パンこ　さとう	ぶたにく　とりにく　たまご	たまねぎ　にんじん　しょうが　けしのみ	
	こうはくなます	さとう		だいこん　にんじん	
	じゃがいもとはくさいのみそしる	じゃがいも	わかめ	はくさい	
15日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		739 30.5 22.5 3.0
	むぎごはん	こめ　むぎ			
	マーボーどうふ	さとう　かたくりこ　ごまあぶら サラダあぶら　ラーゆ	とうふ　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しいたけ　はねぎ しょうが　にんにく	
	ちゅうかサラダ	ごまあぶら　さとう	ハム	もやし　きゅうり　コーン	
	ぶどうゼリー	(さとう)		(ぶどうかじゅう)	
16日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		736 34.4 33.8 2.8
	こくとういりロールパン	(こむぎこ　こくとう　ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	タンドリーチキン	サラダあぶら	とりにく　ヨーグルト	にんにく　しょうが　レモンかじゅう	
	ブロッコリーのグリーンサラダ	オリーブオイル　さとう		キャベツ　きゅうり　ブロッコリー	
	ちんげんさいとポテトのスープ	じゃがいも	ウインナー	ちんげんさい　にんじん	
17日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		757 27.1 26.3 2.5
	ごはん	こめ			
	さばのみそに	さとう	さば	しょうが	
	にんじんとこまつなのごまあえ	ごま　さとう		にんじん　こまつな　もやし	
	ちくわとたまねぎのすましじる		ちくわ	たまねぎ　にんじん	
18日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		733 34.4 28.2 2.7
	たまごとじうどん	(こむぎこ)			
		かたくりこ　さとう	たまご　とりにく　わかめ	はくさい　にんじん　ねぶかねぎ　しいたけ	
	たまねぎとこえびのかきあげ	こむぎこ　かたくりこ　こめあぶら	えび　たまご	たまねぎ　みつば	
	いちご			いちご	
19日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		733 28.0 22.8 2.2
	ごはん	こめ			
	にくじゃが	じゃがいも　さとう　サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ　いとこんにゃく　にんじん さやいんげん	
	きりぼしだいこんのツナサラダ	マヨネーズ	ツナ	きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん	
	とうふとこまつなのみそしる		とうふ	こまつな　えのき	
22日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		757 29.1 24.5 3.0
	わかめごはん	こめ	わかめ		
	いわしのうめに	(さとう　でんぷん)	(いわし)	(しそちゅうしゅつえき　ばいにく)	
	じゃがいものごまマヨサラダ	じゃがいも　マヨネーズ　ごま		にんじん　さやいんげん	
	とんじる	さといも　サラダあぶら	ぶたにく　とうふ	だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく はねぎ	
23日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		745 27.7 31.9 2.7
	かくがたしょくパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	いちごジャム	(みずあめ　さとう)		(いちご)	
	マカロニグラタン	マカロニ　こむぎこ　バター　サラダあぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう　とりにく　チーズ	たまねぎ　しめじ　パセリ	
	コールスローサラダ	オリーブオイル　さとう		キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン	
	やさいのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ　にんじん　パセリ	

☆1がつ11にちは かがみびらき☆

☆おせちこんだて☆



1がつ 24か ～ 30にち は、『 ぜんこく がっこう きゅうしょく しゅうかん 』

リザーブきゅうしょく

・ぎゅうにゅう　・ごはん　・おかかあえ　・たまねぎとにんじんのみそしる

・しゅさい：　こくさん キャベツメンチカツ　OR　ベトナムさん えびフライ

・デザート：　いちごのフール　OR　カスタードプリン

24日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごはん	こめ			
	こくさん キャベツメンチカツ	(とんし　さとう　こめあぶら)　こめあぶら	(とりにく　ぶたにく)	(キャベツ　たまねぎ)	
	ベトナムさん えびフライ	(パンこ　こむぎこ　しょくぶつゆし　でんぷん)　こめあぶら	(えび)		
	キャベツときゅうりのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ　ちんげんさい　きゅうり	
	たまねぎとにんじんのみそしる			たまねぎ　にんじん　こまつな	
	いちごのフール	(カスタードクリーム　みずあめ　さとう　かとうれんにゅう)	(にゅうせいひん)	(いちごピューレー　いちごかじゅう)	
	カスタードプリン	(さとう　かとうれんにゅう　カラメルソース　ホイップクリーム)	(たまご　だっしふんにゅう)		
25日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		732 27.8 21.9 2.3
	ごはん	こめ			
	ぶたにくのしょうがいため	さとう　サラダあぶら	ぶたにく	たまねぎ　しょうが	
	もやしときゅうりのいそあえ	さとう	のり	もやし　きゅうり　にんじん	
	じゃがいもとキャベツのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	だいこん　ちんげんさい	
	みかん			みかん	
26日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		742 25.2 22.6 2.2
	カレーライス	こめ　むぎ			
		じゃがいも　こむぎこ　サラダあぶら　バター	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　りんご　しょうが　にんにく	
	やさいマリネ	はちみつ　オリーブオイル		きゅうり　だいこん　にんじん　しめじ	
	ヤクルト	(さとう)	(だっしふんにゅう)		
29日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		749 30.7 21.5 2.8
	ごはん	こめ			
	おやこに	じゃがいも　さとう	とりにく　たまご　なると	たまねぎ　みつば	
	キャベツとちんげんさいのごまサラダ	ごま　さとう　サラダあぶら		キャベツ　ちんげんさい　にんじん	
	もやしとこまつなのみそしる			もやし　こまつな　にんじん	
30日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		743 37.1 34.7 2.3
	かくがたしょくパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
	くろまめきなこクリーム	(しょくぶつゆし　さとう)	(きなこ　にゅうせいひん)		
	さわらのハーブやき	オリーブオイル	さわら		
	マカロニサラダ	マカロニ　マヨネーズ　オリーブオイル	ツナ	きゅうり　にんじん	
	いんげんまめのトマトスープ	バター	いんげんまめ　ベーコン　チーズ	たまねぎ　にんじん　トマト　セロリー　にんにく　パセリ	
31日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		766 30.0 24.3 1.8
	ごはん	こめ			
	にくやさいいため	ごまあぶら　さとう　ごま	ぶたにく	もやし　キャベツ　たまねぎ　にんにく	
	だいこんとにんじんのみそしる			だいこん　にんじん　ちんげんさい	
	おからドーナツ	こむぎこ　さとう　こめあぶら	おから　たまご　ぎゅうにゅう		

☆ふるさときゅうしょく の ひ☆

＊加工品の材料は()で表示しています。　＊材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

エネルギーは中学部の数値です。

幼稚部×0.52　小1，2×0．59　小3，4×0．68　小5，6×0．83

《今月の目標》感謝して食べよう

「割らないで開く」鏡もち

1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くのしたもちをそのまま供えていたので、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パック状になったもちを使うことが多いようです。