

令和5年度 1月 学校給食予定献立表



静岡県立浜名特別支援学校

「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

日	曜日	行事食	献立名	アレルギー表示				主な材料とその働き			栄養価					
				小麦	乳	卵	他	血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
											kcal	g	g	g		
10	水		ごはん	キーマカレー	○	○			鶏肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト、りんご、グリーンピース	米、オリーブ油、ルウ	小	546	22.3	16.8	1.3
				セロリとハムのサラダ				ハム	セロリ、玉ねぎ、きゅうり、レモン汁	マヨネーズ*風ドレッシング	中	627	25.1	18.4	1.5	
			牛乳	フルーツヨーグルト		○			牛乳、ヨーグルト	パイン、もも	ゼリー、さとう	大	727	29.2	20.8	1.9
11	木		ロールパン	太刀魚のフライ	○	○			太刀魚		パン、小麦粉、米油	小	344	14.5	15.9	1.6
				コールスローサラダ						キャベツ、きゅうり、人参、コーン		中	431	17.2	18.5	1.8
			牛乳	茎野菜のスープ					牛乳、鶏肉	人参、ブロッコリー、セロリ、玉ねぎ		大	634	26.5	27.1	2.5
12	金		ごはん	お好み焼き風ハンバーグ	○	○			豚肉、牛肉、凍り豆腐、牛乳、かつお節、青のり	玉ねぎ、根深ねぎ	米、でん粉、マヨネーズ*風ドレッシング	小	600	22.9	24.0	1.7
				和風ポテトサラダ						じゃがいも、枝豆、人参、コーン	ごま、マヨネーズ*風ドレッシング	中	674	25.7	26.2	2.0
			牛乳	豚汁					豚肉、みそ	ごぼう、大根、人参、白菜	こんにゃく	大	773	30.3	29.1	2.5
				プリン					牛乳		プリン					
15	月	セレクト献立	ごはん	高野豆腐の卵とじ			○		卵、高野豆腐、鶏肉	しいたけ、人参、玉ねぎ、葉ねぎ	米、さとう	小	476	21.6	14.6	2.2
				ふりかけおかわかめ					のり	小松菜、もやし		中	546	24.4	16.2	2.3
			牛乳	体ほかほかみぞれスープ					牛乳、豚肉	人参、大根、れんこん		大	624	28.3	17.6	2.6
16	火		ごはん	大豆のコロッケ	○				大豆	玉ねぎ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、米粉、米油	小	519	13.4	21.2	1.2
				さつまいもとれんこんのサラダ						れんこん		さつまいも、マヨネーズ*風ドレッシング	中	564	14.2	20.8
			牛乳	野菜モリモリほうれん草スープ					ベーコン	ほうれん草、玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン		大	739	19.2	26.3	2.1
				チョコアイス		○			牛乳		アイス					
17	水		ごはん	さばの醤油糍漬け	○				さば		米	小	376	12.6	11.1	1.0
				煮なます					油揚げ	大根、人参		中	430	13.8	11.7	1.1
			牛乳	ごぼうと小松菜のみそ汁					牛乳、豆腐、みそ	ごぼう、小松菜		大	633	23.6	25.3	1.7
18	木		食パン	ハンバーグ	○	○			豚肉、牛肉、凍り豆腐、牛乳	玉ねぎ	パン、パン粉、さとう	小	415	19.0	20.0	1.5
				ポテトサラダミニトマト			○				人参、きゅうり、ミニトマト	クリーム、じゃがいも、マヨネーズ*風ドレッシング	中	454	21.3	22.4
			牛乳	ABCスープ	○				ウインナー	人参、白菜、コーン	マカロニ	大	704	30.9	28.5	2.6
				ぶどうゼリー					牛乳		ゼリー					
19	金		ごはん	鶏肉のレモン風味					鶏肉	レモン汁、パセリ	米、米油、でん粉、さとう	小	524	19.7	19.6	1.7
				切干し大根のサラダ					ハム	切干し大根、コーン、きゅうり	マヨネーズ*風ドレッシング	中	570	20.3	20.5	1.8
			牛乳	厚揚げのみそ汁					牛乳、厚揚げ、みそ	えのき、小松菜、人参		大	694	25.3	24.8	2.3

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、パ:バナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ

1/22(月)~26(金)学校給食記念週間を実施します!!

1月は、全国の学校で給食記念週間があります。今年度は、姉妹都市や寒い地域など国内外のメニューを提供します。普段とはひと味違う給食をお楽しみに!



令和5年度 1月 学校給食予定献立表



「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

静岡県立浜名特別支援学校

日	曜日	行事食	献立名	アレルギー表示				主な材料とその働き			栄養価					
				小麦	乳	卵	他	血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g		
学 校 給 食 週 間	22 月	長野県 	ごはん	鮭の粕煮					さけ、みそ		米、酒粕	小	397	13.0	10.1	1.7
				きのこの炒め物						人参、小松菜、しめじ、エリンギ	米油	中	451	14.6	10.8	1.9
			牛乳	具だくさんみそ汁					ちくわ、みそ	人参、大根、ごぼう、根深ねぎ	じゃがいも	大	580	29.4	13.7	2.3
				りんご					牛乳	りんご						
	23 火	北海道 	(ごはん)	十勝豚丼					豚肉		米、さとう、水あめ、米油、でん粉	小	534	21.9	16.5	1.5
				北海道シャキシャキサラダ						キャベツ、玉ねぎ、コーン	じゃがいも、マヨネーズ、風ドレッシング	中	609	24.3	18.5	1.6
			牛乳	いわしのつみれ汁					いわしボール	人参、大根、しょうが、根深ねぎ		大	711	29.1	20.9	2.2
				ヨーグルト				○	牛乳		ヨーグルト					
	24 水	フィリピン 	ごはん	アドボ				○	鶏肉、うずら卵	玉ねぎ、しょうが、にんにく	米、さとう	小	541	22.5	17.6	0.9
				春雨のフレンチサラダ					ハム	人参、キャベツ	春雨、ごま、さとう、米油	中	603	24.9	18.8	1.0
			牛乳	シニガン					エ 鶏肉、エビ	しょうが、にんにく、人参、キャベツ、トマト、レモン汁		大	709	29.5	22.3	1.3
				バナナ					バ 牛乳	バナナ						
25 木	韓国 	ごはん	ブルコギ					豚肉	しょうが、にんにく、人参、ニラ、白菜、しめじ	米、さとう、米油、ごま	小	487	23.4	16.4	1.7	
			小松菜とひじきのナムル					ひじき	人参、小松菜	さとう、ごま油、ごま	中	547	25.6	17.0	1.9	
		牛乳	豆腐のキムチチゲ					豆腐、豚肉	キムチ、きくらげ、えのき、人参、根深ねぎ	ごま油	大	646	30.9	20.2	2.6	
26 金	ブラジル 	アロス	フランゴパッサリーニョ					鶏肉	玉ねぎ、にんにく、パセリ	米、でん粉、米油	小	476	15.9	14.1	1.2	
			まめ豆サラダ				○	大豆、ハム、ヨーグルト	ブロッコリー、パプリカ	金時豆、マヨネーズ、風ドレッシング、さとう	中	534	17.9	14.3	1.3	
		牛乳	カンジャ					鶏肉	玉ねぎ、しめじ、人参、トマト		大	767	32.0	27.5	1.9	
			みかん					牛乳	みかん							
29 月	小2ー2 おすすめ 献立	ソフト麺	お肉たっぷりミートソース				○ 麺	豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	めん、オリーブ油、さとう	小	498	20.8	14.8	1.3	
			ツナポテトサラダ					ツナ	玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン	じゃがいも、マヨネーズ、風ドレッシング	中	621	25.1	16.4	1.5	
			牛乳	りんごinスイートポテト				○	牛乳	りんご	さつまいも、バター、さとう	大	730	29.2	18.3	1.8
30 火	カミカミ 献立 	麦ごはん	鶏肉と大豆の揚げ煮				○	鶏肉、大豆		米、麦、小麦粉、でん粉、米油、さとう	小	574	26.9	21.7	1.3	
			花野菜のサラダ						カリフラワー、ブロッコリー、コーン		中	629	28.1	22.9	1.4	
		牛乳	けんちん汁					牛乳、鶏肉、豆腐	ごぼう、人参、大根、小松菜、根深ねぎ	こんにゃく、里芋、ごま油	大	780	37.9	28.4	1.9	
31 水		ごはん	豚のさっぱり焼き					豚肉	しょうが	米、米油、でん粉、さとう	小	458	13.6	11.0	1.9	
			ふろふき大根の柚子みそ					みそ	大根、ゆず	さとう	中	515	15.0	11.9	2.0	
		牛乳	さつまい					牛乳、鶏肉、みそ	しょうが、ごぼう、大根、人参、葉ねぎ	こんにゃく、さつまいも	大	746	27.0	25.1	2.6	

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、パ:バナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ