

# 令和4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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
10	火		ソフト麺	カレーうどん ちくわの二色揚げ	○			貝	鶏肉、なると、あさり ちくわ、青のり	しいたけ、人参、玉ねぎ、根深ねぎ	麵、さとう、ルウ、でん粉 米油	小 中 大	526 674 765	22.0 29.4 32.8	15.7 18.2 19.7	2.0 2.2 2.6
			牛乳	即席漬け 白桃ゼリー					牛乳	キャベツ、きゅうり、たくあん	ごま ゼリー					
11	水		ごはん	さわらのみそ焼き 煮なます					さわら、みそ 油揚げ	大根、人参	米、さとう 米油、さとう、ごま	小 中 大	500 563 661	22.5 23.8 30.2	15.3 16.0 18.8	1.9 2.2 2.6
			牛乳	かぶと豚肉のスープ					牛乳、豚肉	しいたけ、かぶ、生姜、にんにく、根深ねぎ						
12	木	セレクト献立	食パン	セレクトジャム 黒豆きなこorメイプル うずら卵とブロッコリーのチーズ焼き	○	○					パン、ジャム マヨネーズ風ドレッシング	小 中 大	522 547 678	19.1 20.6 25.8	23.7 25.3 28.5	2.0 2.2 2.6
			牛乳	オニオンスープ お米deりんごタルト					ベーコン	玉ねぎ、しめじ、キャベツ						
13	金	高1-2おすすめ献立	わかめごはん	タンドリーチキン コールスローサラダ	○				わかめ、鶏肉、ヨーグルト	にんにく	米	小 中 大	550 604 735	22.6 23.8 30.1	19.5 19.4 25.1	1.9 2.0 2.6
			牛乳	野菜スープ チョコプリン			○		ベーコン	玉ねぎ、人参、もやし、コーン	チョコプリンの素					
16	月	食育の日「カリフラワー」 	(ごはん)	ウインナーとコーンのピラフ まめ豆サラダ	○				ウインナー	玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース	米、バター、米油	小 中 大	543 619 717	20.3 22.4 26.1	19.3 21.4 23.8	2.0 2.2 2.6
			牛乳	◎カリフラワーのチャウダー	○		貝		ハム、大豆、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					
			牛乳	◎カリフラワーのチャウダー	○		貝		牛乳、ベーコン、あさり	玉ねぎ、人参、カリフラワー、グリーンピース	バター、じゃがいも、でん粉					
17	火	高自立おすすめ献立	ごはん	鶏肉のから揚げ ひじきとチーズの和風サラダ			○		鶏肉	生姜、にんにく	米、米油、でん粉	小 中 大	551 606 854	17.2 18.5 33.1	17.4 17.5 31.3	1.5 1.6 2.1
			牛乳	豚汁 プリン			○		豚肉、豆腐、みそ	ごぼう、大根、人参、根深ねぎ	じゃがいも					
			牛乳	プリン			○		牛乳、生クリーム		バニラプリンの素					
18	水		(ごはん)	ハヤシライス セロリとハムのサラダ	○	○			豚肉	玉ねぎ、しいたけ、人参、トマト、グリーンピース	米、米油、ルウ	小 中 大	598 637 772	23.9 23.7 30.9	16.2 16.2 19.7	1.9 2.0 2.6
			牛乳	りんごヨーグルト			○		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					
			牛乳	りんごヨーグルト			○		牛乳		りんごヨーグルト					
19	木		丸形パン	ハンバーグ さくさくサラダ	○	○			豚肉、鶏肉	玉ねぎ、生姜	パン、さとう	小 中 大	395 411 757	19.6 20.5 32.3	19.2 20.3 28.2	1.9 2.1 2.6
			牛乳	コンソメスープ 抹茶ミルクプリン			○		ベーコン、鶏肉	人参、玉ねぎ、もやし						
			牛乳	抹茶ミルクプリン			○		牛乳	抹茶	さとう					
20	金		ごはん	さばの煮つけ ぶち海苔の和え物					さば	生姜	米、さとう	小 中 大	416 463 682	14.4 15.6 30.3	10.2 10.6 21.3	1.7 1.8 2.6
			牛乳	飛鳥汁			○		新海苔	小松菜、もやし						
			牛乳	飛鳥汁			○		牛乳、鶏肉、みそ	生姜、ごぼう、しいたけ、大根、人参、根深ねぎ、ほうれん草	こんにゃく					

◎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

# 令和4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					
											たんぱく質	脂質	塩分	単位		
23月	火	ごはん部門	(ごはん)	★キムチごはん					豚肉	にんにく、生姜、人参、白菜(キムチ)	米、ごま油	小	544	21.2	19.0	2.0
				きのこ入り焼売 ミニトマト	○				豚肉	玉ねぎ、しいたけ、しめじ、生姜、ミニトマト	でん粉、さとう、ごま油、小麦粉	中	607	23.5	20.3	2.2
			牛乳	千切り大根のスープ					豚肉	人参、大根、小松菜	ごま	大	699	27.6	22.3	2.6
				りんごのレアチーズ		○			牛乳		レアチーズ					
24火	火	魚のおかず部門 カミカミ献立	麦ごはん	★かつおと大豆の揚げ煮	○				かつお、大豆	生姜	米、麦、でん粉、小麦粉、米油、さとう	小	552	25.5	17.5	1.7
				きゅうりの即席漬け						きゅうり	さとう	中	637	29.3	19.7	1.9
			牛乳	けんちん汁					牛乳、豆腐	ごぼう、人参、大根、小松菜、根深ねぎ	里芋、こんにゃく	大	732	33.2	21.7	2.4
25水	水	デザート部門	(ごはん)	五目チャーハン			○		ハム、なんと、卵	根深ねぎ、しいたけ、たけのこ、グリーンピース	米、ごま油	小	517	21.6	14.2	1.9
				ポーク包子	○				豚肉、みそ	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ	小麦粉、でん粉、パン粉、ごま油、さとう	中	590	24.7	15.4	2.2
			牛乳	ワンタンスープ	○				豚肉、みそ	人参、きくらげ、玉ねぎ、白菜、根深ねぎ、生姜	小麦粉、でん粉、さとう、ごま油	大	699	30.0	17.2	2.6
				★杏仁豆腐		○			牛乳	甘夏	杏仁豆腐の素					
26木	木	汁物部門 農耕班のさつまいも	食パン	ローストチキン	○	○			鶏肉	にんにく	パン、オリーブ油	小	411	15.5	16.2	2.1
			みかんジャム	さつまいものサラダ					ハム	きゅうり	ジャム、さつまいも、マヨネーズ風ドレッシング	中	427	15.9	16.5	2.0
			牛乳	★ウインナーのポトフ					牛乳、ウインナー	人参、玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも	大	699	31.2	29.3	2.6
27金	金	肉のおかず部門	ごはん	★お好み焼き風ハンバーグ			○		牛肉、豚肉、凍り豆腐、牛乳、かつお節、青のり	玉ねぎ、キャベツ	米、でん粉、マヨネーズ風ドレッシング	小	538	22.2	18.8	1.6
				湖西セロリの塩昆布和え					塩昆布	セロリ、きゅうり	ごま	中	626	25.6	21.0	1.9
			牛乳	やさいたっぷりみそ汁					牛乳、みそ	大根、人参、根深ねぎ	じゃがいも	大	710	29.1	23.6	2.4
30月	月	ふるさと給食の日	ごはん	鶏の南蛮焼き					鶏肉	根深ねぎ	米	小	462	13.7	10.7	1.8
			さけふりかけ	◎ふるふき大根の柚子みそ					ふりかけ、みそ	大根、柚子	さとう	中	525	15.0	11.3	2.2
			牛乳	さつまいも汁					牛乳、鶏肉、みそ	生姜、ごぼう、大根、人参、葉ねぎ	米油、さつまいも	大	601	16.6	12.0	2.5
31火	火	ターメリックライス	ドライカレー			○	○	豚肉、牛肉	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース	米、オリーブ油、米油、ルウ	小	601	22.2	21.4	1.5	
			花野菜のサラダ						ブロッコリー、カリフラワー、コーン		中	688	25.3	23.2	2.0	
			牛乳	みかんのムース					牛乳		ムース	大	773	28.6	25.5	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

**1/23(月)~27(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、給食総選挙で見事1位に輝いたメニューを実施します。給食総選挙は、5つの部門から一つずつ投票し一番票の多かったものを提供します。★がついているメニューが該当します。

また、26日には農耕班のさつまいもを使用する予定です！お楽しみに♪

