

# 令和3年度 1月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。  
旬の食材を使用した オススメメニュー は太字で表示しています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名	赤 血 や 肉 や 骨 の も と に な る も の	緑 体 の 調 子 を 整 え る も の	黄 熱 や 力 の も と に な る も の	栄 養 価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
7 金	ごはん			ごはん	704kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	☪ 七草の日 ☪		22.6g
	ちくぜんに	鶏肉	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	ごま油 里芋 三温糖	22.8%
	もやしのいそあえ	のり	もやし <b>キャベツ</b> <b>ほうれん草</b> にんじん		2.3g
	ななくさじる		にんじん <b>大根</b> ごぼう <b>水菜</b> <b>せり</b> <b>かぶ</b>		
10 月	 <span style="font-size: 1.2em;">せいじん</span> の ひ <span style="font-size: 1.2em;">成人の日</span> 				
11 火	ごはん			ごはん	758kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	☪ 鏡開きの日 ☪ 鏡開きにちなんだ給食		29.1g
	ミネラルたっぷりまつかぜやき	鶏肉 枝豆 ひじき	ねぎ にんじん しょうが	パン粉 三温糖 ごま	22.3%
	やさいのこんがあえ	塩こんぶ	にんじん <b>白菜</b> <b>小松菜</b>		2.2g
	しらたまじる	鶏肉 豆腐	しょうが にんじん <b>白菜</b> しいたけ ごぼう 葉ねぎ	白玉粉	
12 水	むぎごはん			ごはん 麦	723kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			24.1g
	くろはんぺんいろどりしょうがいため	黒はんぺん 豚肉	しょうが にんじん <b>小松菜</b>	ごま油 片栗粉	22.2%
	キャベツのなんばんづけ		<b>キャベツ</b> にんじん	三温糖 ごま油	2.4g
	こかぶのわふうスープ	こんぶ	<b>かぶ</b> <b>ほうれん草</b>		
	みかん		<b>みかん</b>		
13 木	レーズンパン		レーズン	パン	844kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			31.7g
	はくさいとかぶのクリームシチュー	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん <b>かぶ</b> <b>白菜</b>	じゃがいも 油 小麦粉 バター グレープシードオイル	31.1%
	フレンチドレッシングサラダ		<b>キャベツ</b> <b>ほうれん草</b> とうもろこし	グレープシードオイル 三温糖	2.4g
14 金	ごはん			ごはん	714kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			25.8g
	とうふでんがく	豆腐 みそ		三温糖 ごま	25.0%
	ひじきとだいずのごもくに	大豆 ひじき 油揚げ	れんこん にんじん	ごま油 三温糖 ごま	2.9g
	ふゆやさいのかきたまじる	卵	<b>白菜</b> にんじん しいたけ チンゲン菜	片栗粉	
17 月	ごはん			ごはん	787kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			27.5g
	とりのはちみつレモンやき	鶏肉	レモン	ごま はちみつ	27.4%
	マカロニサラダ	枝豆	にんじん <b>キャベツ</b>	マカロニ グレープシードオイル マヨネーズ	2.7g
	だいこんともやしのみそしる	みそ	<b>大根</b> もやし 葉ねぎ		
18 火	しょうゆラーメン	豚肉	めんま にんじん とうもろこし チンゲン菜 ねぎ もやし	中華麺 ごま油	729kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			31.7g
	てづくりシューマイ	豚肉	しょうが <b>キャベツ</b>	シューマイの皮 三温糖 ごま油 片栗粉	25.0%
	はるさめサラダ		にんじん <b>小松菜</b>	春雨 ごま油 三温糖 ごま	3.9g
19 水	ツナとこんぶのたきこみごはん	ツナ 塩こんぶ		ごはん 麦	718kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			24.0g
	やさいのかきあげ		玉ねぎ とうもろこし にんじん ごぼう 葉ねぎ	小麦粉 油	22.3%
	ほうれんそうのチーズあえ	チーズ	<b>ほうれん草</b> もやし		2.3g
	にくだんごとキャベツのスープ	(鶏レバー 鶏肉 大豆)	にんじん <b>キャベツ</b> しょうが (玉ねぎ にんじん ねぎ)	(パン粉 でん粉 砂糖)	
20 木	むぎごはん			ごはん 麦	750kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	☪ かみかみ給食 ☪ 「れんこん」と「切り干し大根」がカミカミ食材です		27.8g
	わふうミートローフ	豚肉 豆腐 卵 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん	油 パン粉 三温糖 片栗粉	24.7%
	ごもくきんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	油 三温糖	3.3g
	きりぼしだいこんのみそしる	みそ わかめ	切り干し大根 玉ねぎ		



日	献立名	赤 血や肉や骨の もとになるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 熱や力の もとになるもの	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
21 金	ごはん			ごはん	777kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			26.9g
	おでんに	こんぶ 黒はんぺん ちくわ 生揚げ うずらの卵 だし粉 青のり	大根		26.4%
	ごぼうみそマヨサラダ	大豆 みそ	ごぼう きゅうり にんじん	三温糖 マヨネーズ ごま	2.8g
	りんご		りんご		
24 月	ごはん			ごはん	791kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			25.6g
	かみかみドライカレー	豚肉 豚レバー 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう にんじん レーズン グ リーンピース トマト	油 小麦粉 カレールウ	23.4%
	ふくじんあえ		キャベツ きゅうり にんじん 大根 (大根 きゅうり なす れ んこん しょうが しその葉)	(ぶどう糖果糖液糖 砂糖)	2.0g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	夏みかん缶 りんご缶	上白糖	

## 25日(火)～31日(月)は 「学校給食週間」です!

今年の学校給食週間では昨年度行われた  
「高校生の給食コンテスト」で受賞した  
給食を提供します。



高校生が郷土の地場産物を活用した小学生向けの「給食」献立を考案する「高校生の給食コンテスト」が開催されました。352点の応募の中から、最優秀賞を受賞したメニューを31日(月)の給食で提供します。静岡の自慢の食材が詰まった献立です。お楽しみに!

最優秀賞 清水桜が丘高等学校 「五感で楽しいもぐもぐ給食」

25 火	おちゃっばまぜごはん	入賞	静岡城北高校の生徒が考えた「地産地消!!静岡まるごとごはん」です。炊き立てご飯に茶葉とたくあんを混ぜて、彩りと香りを楽しみます。色々な地域食材を取り入れたメニューです。	茶 たくあん	ごはん ごま	830kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				33.7g
	とりのマヨネーズやき	鶏肉 みそ	葉ねぎ		マヨネーズ	33.0%
	ひじきとだいこんのサラダ	ひじき	大根 とうもろこし		青じそドレッシング ごま	3.4g
	あさりのみそしる	あさり みそ	玉ねぎ キャベツ			
26 水	ごはん	優秀賞	静岡農業高校の生徒が考えた「静岡歴史を感じる和給食」です。焼いたサバとカレー風味の甘酢ダレは相性抜群です。地域食材を「和」で栄養満点なメニューです。		ごはん	887kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				30.5g
	さばのカレーふうみすがけ	サバ	玉ねぎ		小麦粉 油 三温糖 片栗粉	26.7%
	チンゲンサイのおひたし	かつお節	もやし チンゲン菜			2.0g
	ごもくやさいりきゅうじたて	鶏肉	もやし チンゲン菜 しめじ にんじん 玉ねぎ 小松菜		ごま	
	しらたまだんごあべかわふう	豆腐 黄な粉	抹茶		白玉粉 上白糖	
27 木	ちゃめし	入賞	清水桜が丘高校の生徒が考えた「緑と赤の鮮やか給食」です。つくねは、コンソメで煮てトマトが苦手な人でも食べやすい味付けです。栄養豊富で彩り豊かなメニューです。	茶	ごはん 麦	830kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				35.3g
	つくねのトマトに	鶏肉 枝豆 卵 みそ	れんこん 玉ねぎ しょうが にんにく トマト		油 片栗粉 グレープシードオイル	25.5%
	しらすいりナムル	しらす	もやし にんじん ほうれん草		ごま油 三温糖 ごま	2.9g
	くろはんぺんのすましじる	黒はんぺん 豆腐	にんじん 葉ねぎ			
28 金	ごはん	優秀賞	静岡農業高校の生徒が考えた「静岡の恵みを味わおう」です。「サバちゃコロック」の衣は、静岡茶を混ぜたパン粉を使います。野菜が苦手な人でも食べやすいメニューです。		ごはん	827kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				21.9g
	サバちゃコロック	サバ缶	茶 玉ねぎ にんじん		油 パン粉 じゃがいも 三温糖 小麦粉	26.9%
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	切り干し大根 ほうれん草 にんじん		マヨネーズ	2.2g
	トマトのポトフ	ベーコン	玉ねぎ にんじん ミニトマト さやえんどう			
31 月	えだまめいりさくらごはん	枝豆	清水桜が丘高校の生徒が考えた「五感で楽しいもぐもぐ給食」です。揚げたサバは、みかん入りの甘酸っぱいタレでフルティーで食べやすい味付けです。色々な食感の食材を組み合わせ、カラフルで熟食でも楽しく給食を食べられます。		ごはん	857kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				30.8g
	さばのみかんソース	サバ	みかん にんじん 玉ねぎ ビーマン		片栗粉 油 三温糖	32.8%
	こまつなともやしのごまあえ		もやし 小松菜		三温糖 ごま	5.4g
	かにかまとたまごのみそしる	かに風味かまぼこ 卵 みそ	ほうれん草		片栗粉	

## 春の七草を知ろう!

1月7日は7種類の若菜を入れたおかけ「七草がゆ」を食べ、1年の無病息災を願う風習があります。



せり



なずな



ごぎょう



はこべ  
(はこべら)



ほとけのぞ



すずな  
(かぶ)



すずしろ  
(大根)