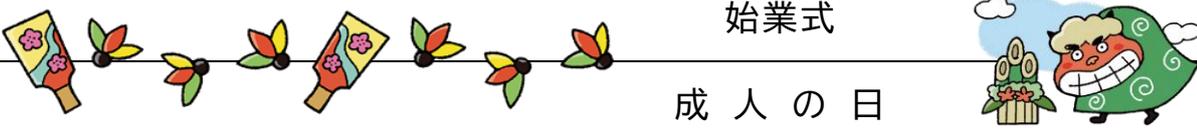
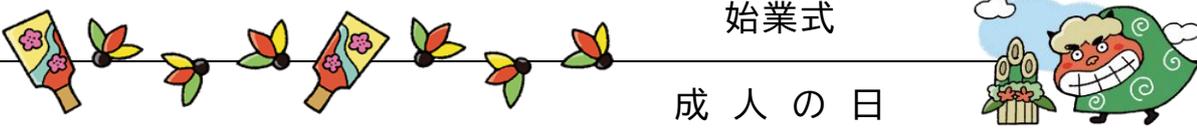


令和4年度 1月 給食予定献立表

※ 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。
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには下線を引いています。

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		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分						
		血	肉	や	骨	の	の		を	を	の	の		
6 金	 始業式													
9 月	 成人の日													
10 火	ごはん		☺ 1月7日は七草の日 ☺ 七草にちなんだ給食				米	746kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳					23.5g							
	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	22.4%		
	はくさいのいそあえ	のり			小松菜	にんじん	白菜					2.4g		
	ななくさじる				にんじん	だいこん	れんこん	水菜	せり	かぶ	葉だいこん			
	みかん				みかん									
11 水	ごはん		☺ 鏡開きの日 ☺ 鏡開きにちなんだ給食				米	750kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳					30.3g							
	さけのちゃんちゃんやき	鮭	みそ		玉ねぎ	キャベツ			バター	三温糖	24.8%			
	ごもくひじき	ひじき	油揚げ		れんこん	にんじん			三温糖	ごま	ごま油	2.8g		
	しらたまじる				にんじん	小松菜	しいたけ	ごぼう	葉ねぎ			白玉だんご		
12 木	むぎごはん		🥕 1月12日はいいにんじんの日 🥕				米	770kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳					30.9g							
	とりのわさびさいきょうやき	鶏肉	みそ		わさび	玉ねぎ	しめじ		三温糖			27.2%		
	にんじんのツナマヨあえ	ツナ			にんじん	枝豆			マヨネーズ			2.8g		
	こかぶのわふうスープ	こんぶ			かぶ	ほうれん草								
13 金	ごはん						780kcal							
	ぎゅうにゅう	牛乳					32.4g							
	ぶりのてりやき	ぶり			しょうが		30.0%							
	いとこんぶに	こんぶ	鶏肉	油揚げ	にんじん		3.0g							
	とうふとなめこのみそしる	豆腐	みそ		なめこ	ほうれん草	葉ねぎ							
16 月	ちゅうかおこわ	豚肉			しょうが	しいたけ	たけのこ	731kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳					29.0g							
	とうふでんがく	豆腐	みそ				26.8%							
	ごぼうとにんじんのきんぴら				ごぼう	にんじん		3.2g						
	ふゆやさいかきたまじる	卵			玉ねぎ	白菜	小松菜		片栗粉					
17 火	ごはん						793kcal							
	ぎゅうにゅう	牛乳					28.2g							
	じゃがいもととりにくのしおに	鶏肉			しょうが	玉ねぎ	にんじん	25.5%						
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ	ゆかり粉	枝豆	2.9g						
	だいこんとやもしのみそしる	みそ			だいこん	もやし	葉ねぎ	ほうれん草						
18 水	バーガーパン						パン	749kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳	🍷 かみかみ給食 🍷 繊維が多くかみごたえのある「ごぼう」、 よくかめる大きさに切った「れんこん」「りんご」を使った献立					29.4g						
	タラフライ	(スケソウダラ)					(パン粉 小麦粉)	油	29.9%					
	れんこんのごまサラダ	ひじき			れんこん	にんじん	ごぼう	枝豆	ごま			2.9g		
	やさいのスープ				玉ねぎ	にんじん	キャベツ	パセリ						
	りんご				りんご									
19 木	ソフトめん						ソフトめん	839kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳					35.7g							
	カルボナーラふうソース	牛乳	鶏肉	ベーコン	チーズ	にんにく	玉ねぎ	にんじん	マッシュルーム	油	バター	グレープシードオイル	小麦粉	34.7%
	ほうれんそうのチーズあえ	チーズ			ほうれん草	もやし							2.0g	
	まっチャプリン	牛乳			抹茶				上白糖					

