

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。

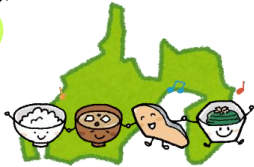
静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名	赤 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 熱や力になるもの	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
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 麦	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			米	780kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			32.4g
	ぶりのてりやき	ぶり	しょうが	ごま	30.0%
	いとこんぶに	こんぶ 鶏肉 油揚げ	にんじん	油 三温糖	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	米 もち米 ごま油	731kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			29.0g
	とうふでんがく	豆腐 みそ		三温糖 ごま	26.8%
	ごぼうとにんじんのきんぴら		ごぼう にんじん	ごま油 ごま	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			米	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	じゃがいも ごま油 三温糖	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		🍴 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	パン	749kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			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
	まっちゃプリン	牛乳	抹茶	上白糖	

日	献立名	赤		緑	黄	栄養価
		血や肉や骨のもの	もともになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもともになるもの	エネルギーたんぱく質脂質水分
20金	むぎごはん				米 麦	750kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				30.3g
	カラフルまつかぜやき	鶏肉 みそ ひじき	ねぎ にんじん しょうが 枝豆		パン粉 ごま 三温糖	24.8%
	やさいのピーナツあえ		にんじん 小松菜 もやし		三温糖 落花生	2.8g
	ぐだくさんのみそしる	豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう しょうが 葉ねぎ			
23月	ごはん				米	807kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				28.5g
	ちゅうかふううまに	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん れんこん しめじ しいたけ		油 片栗粉 三温糖	26.4%
	きりぼしだいこんのナムル		切り干しだいこん きゅうり にんじん		ごま油 三温糖 ごま	3.6g
	もずくとあさりのスープ	もずく アサリ	ねぎ チンゲン菜 とうもろこし		ごま油 ごま	2.8g

1月24日(火)～30日(月)は
学校給食記念週間

今年の学校給食週間では
昨年12月行われた
「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。静岡市内の高校7校の応募作品
235点の中から最優秀賞を受賞したメニューを24日(火)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「栄養満点！清水の鮮やか和風給食」

24火	ごはん			清水桜ヶ丘高校の生徒が考えた「栄養満点！清水の鮮やか和風給食」です。	米	834kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	最優秀賞	静岡県の特産品「しらす」や、静岡市内産「和紅茶」を使って作った寒天入りのフルーツポンチが特徴です。		32.4g
	あじのポルトガルてんぷら	あじ 卵	茶	いろいろな食材を好き嫌いせずに食べて、元気をつけてもらい、健康な毎日を送ってほしいと思い、地域の食材や世界の料理に興味を持ってほしいという思いが込められた献立です。	小麦粉 片栗粉 三温糖 油	25.0%
	さっぱりひじきに	ひじき 油揚げ	にんじん (梅) 枝豆		油 三温糖 (ぶどう糖)	2.8g
	しらすいりかきたまじる	卵 しらす	えのき しいたけ まいたけ 葉ねぎ		片栗粉	
	わこうちゃかんでんいりフルーツポンチ		和紅茶 寒天 (パイナップル) (みかん)		上白糖 (砂糖)	
25水	たかなチャーハン	豚肉	入賞	静岡農業高校の生徒が考えた「キノコぎょうざ」です。	米 麦 三温糖 油	778kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳		静岡県の特産品「しいたけ」を使った餃子と「ほうれん草」を使ったこんぶあえが特徴です。		22.7g
	しいたけいりあげぎょうざ	豚肉		しいたけを大きく切ることで食感を残しつつ、しいたけの味が苦手な方でも食べられるように工夫した献立です。	ごま油 三温糖 油	30.4%
	やさいのこんぶあえ	塩こんぶ	キャベツ しょうが にんにく しいたけ ニラ		油 ぎょうざの皮 片栗粉 三温糖	3.5g
	わかめととうふのスープ	豆腐 わかめ	白菜 にんじん ほうれん草		ごま	
			だいこん にんじん		ごま油	
26木	ごはん			清水桜が丘高校の生徒が考えた「野菜たっぷり！栄養満点給食」です。	米	723kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	優秀賞	みかんの果汁と皮が入った「あじのあんかけ」が特徴です。		31.2g
	あじのあんかけ	あじ	みかん しょうが 玉ねぎ にんじん	どの料理にも野菜を入れて、子供たちの野菜不足を補いたいと思いと地域についてもっと興味を持ってほしいという思いが込められた献立です。	小麦粉 油 三温糖 片栗粉	20.7%
	まめもやしのナムル		大豆もやし にんじん 小松菜		ごま油 ごま 三温糖	2.9g
	はるさめとたまごのスープ	卵	玉ねぎ ニラ		春雨 片栗粉	
27金	ごはん		入賞	清水西高校の生徒が考えた「ハンバーグのクリームソースがけ」です。	米	863kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳		静岡県の特産品「しいたけ」「ほうれん草」を使ったクリームソースが特徴です。		33.1g
	ハンバーグのクリームソースがけ	豚肉 おから 卵 ベーコン 牛乳	にんにく 玉ねぎ しいたけ ほうれん草	普段食べたことのないような給食を作りたいを思って考えた献立です。	油 パン粉 バター 小麦粉	30.1%
	ポテトサラダ		にんじん フロッキー		じゃがいも マヨネーズ	2.3g
	コンソメスープ		玉ねぎ にんじん 白菜			
30月	さつまいものほうじちゃごはん			静岡農業高校の生徒が考えた「目指せ完食!!給食」です。	米 麦 三温糖 油	788kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	優秀賞	静岡県産「ほうじ茶」入りのさつまいもごはんが特徴です。		31.5g
	あじのたつたあげ	あじ	しょうが	彩りや噛み応えに加えて、好き嫌いなく食べてもらえるように必要な栄養素を十分に摂取できるよう工夫した献立です。	片栗粉 小麦粉 ごま 油	26.6%
	ほうれんそうのしらあえ	豆腐 みそ	しいたけ にんじん ほうれん草		ごま 三温糖	2.9g
	にくだんごとはるさめのスープ	(鶏肉 粉末状植物性たん白 粒状大豆たん白)	(玉ねぎ) キャベツ にんじん しょうが		(でん粉 パン粉 砂糖) 春雨 ごま	
31火	ハヤシライス	牛肉	にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ		米 油 ハヤスルウ	817kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				25.1g
	キャベツのなんぼんづけ		キャベツ にんじん		ごま油 三温糖	27.3%
	ぼんかん		ぼんかん			