

学校給食献立表

【1・2・3月の目標】◎感謝を込めて食事のあいさつをしよう。

岩手県立気仙光陵支援学校

| 月日・曜日 | 献立名 | あかのなかま (からだをつくる) | きいろのなかま (ちからをつくる) | みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる) | きょう こんだて 今日の献立から | エ：エネルギー量 (kcal) | |
|-------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|
| | | | | | | 小学部 | 中・高等部 |
| 1/17 (金) | カレーライス | ぶたにく | こめ あぶら じゃがいも こむぎ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが | <p>あけましておめでとうございます！ 冬休みは楽しく過ごせましたか？ 生活リズムがまだ戻っていない人もいるかもしれません。1日3食、早寝早起きを心がけて1月も頑張りますよ！ 今年もおいしい給食を調理スタッフ一同で作ります！</p>  | エ： 712 | エ： 927 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 塩： 2.5 | 塩： 3.5 |
| | ブレンオムレツ | たまご | さとう あぶら | トマト | | | |
| | きりほしだいこんとツナのサラダ | ツナ チーズ | さとう ごまあぶら | きりほしだいこん きゅうり にんじん | | | |
| 1/20 (月) | だいこんわかかなごはん | ぎゅうにゅう | こめ | だいこん だいこんのは | <p>●ごまアレルギー ごまの除去 今日の給食はお正月献立です！ お節料理の縁起物の一つ「松風焼き」は、表面にごまをまぶし、裏には何も無い状態であることから「裏のない、隠し事がない正直な生き方ができるように」という意味がこめられています。</p> | エ： 562 | エ： 725 |
| | はなぶのすましじる | | ふ | ほうれんそう えのき だいこん にんじん | | 塩： 2.6 | 塩： 3.7 |
| | まつかぜやき | とりにく たまご みそ | ●ごま さとう パンこ | たまねぎ しょうが | | | |
| | こうはくなます | | さとう | だいこん にんじん | | | |
| | こうはくゼリー | | さとう | いちご | | | |
| 1/21 (火) | ごはん | ぎゅうにゅう | こめ | | <p>食事の後は 歯みがきを しよう！</p>  | エ： 669 | エ： 816 |
| | とりとやさいのしょうがスープ | とりにく | かたくりこ | にんじん しいたけ れんこん はくさい しょうが | | 塩： 1.9 | 塩： 2.5 |
| | しろみさかなのペッパーフライ | ホキ | あぶら パンこ こむぎ | | | | |
| | じゃがいものわふうソテー | ベーコン | じゃがいも あぶら | にんじん ビーマン | | | |
| 1/22 (水) | むぎごはん | ぎゅうにゅう | こめ むぎ | | <p>1月23日から1月29日まで学校給食週間です！ 学校給食週間とは子どもたちが食に関する正しい知識と食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。今年のテーマは「世界の料理を知ろう！」です。皆さんで楽しみながら給食をいただきます。</p> | エ： 623 | エ： 830 |
| | すいとんじる | とりにく | こむぎ | にんじん しめじ ごぼう だいこん ねぎ | | 塩： 1.4 | 塩： 2.0 |
| | なまあげのみそマヨやき | なまあげ みそ チーズ | マヨネーズ | | | | |
| | だいこんのそぼろに | とりにく | あぶら さとう かたくりこ | だいこん にんじん しいたけ しょうが | | | |
| 1/23 (木) | ナン | ぎゅうにゅう | ナン | | <p>●ごまアレルギー ごまの除去 1日目は「インド料理」です。 カレーはインドから始まった料理です。さまざまな香料と食材を煮込んだ料理で、家庭によってもいろいろな味があります。今日の主食のナンにカレーをつけて食べましょう。 ヒンディー語で「おいしい」は「スワデシュ！」といます。</p> | エ： 550 | エ： 728 |
| | とうにゅうスープ | とりにく ぶたにく とうにゅう | あぶら パンこ こむぎ | たまねぎ にんじん エリンギ しめじ れんこん パセリ | | 塩： 2.9 | 塩： 4.5 |
| | ドライカレー | とりにく ぶたにく だいす | あぶら ケチャップ | たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく トマト | | | |
| | ふくじんづけサラダ | | ●ごま さとう | ふくじんづけ キャベツ きゅうり にんじん | | | |
| 1/24 (金) | チャーハン | ハム ぎゅうにゅう | こめ あぶら | にんじん ねぎ コーン グリンピース | <p>2日目は「中国料理」です。 中国は国土が広いので、地域によって味が異なります。北京料理は、辛いので辛い味が特徴です。四川料理は、食欲が増すように香辛料を多く使います。上海料理は、魚介類を豊富に使い、味付けは薄味です。広東料理はあっさりとした味が特徴です。中国語で「おいしい」は「ハオチー！」といます。</p> | エ： 606 | エ： 806 |
| | きのこたっぷりサンラータン | ぶたにく とうふ たまご | かたくりこ ごまあぶら ラーゆ | ちんげんさい なめこ えのき しいたけ もやし | | 塩： 2.1 | 塩： 3.0 |
| | はっぼうさい | ぶたにく えび いか ほたて | あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら | はくさい にんじん しいたけ だけのこ いんげん きくらげ | | | |
| | はるさめサラダ | ハム | はるさめ さとう ごまあぶら | もやし にんじん きゅうり | | | |
| | はなみかん | | | みかん | | | |
| 1/27 (月) | ガパオライス | ぶたにく とりにく たまご | こめ あぶら さとう パンこ | たまねぎ ビーマン パプリカ にんにく バジル | <p>3日目は近年ぐっとなじみ深くなった「タイ料理」です。タイ料理にはナンプレーという独特な味わいのある調味料を使いますが、今日は食べやすい味付けにして提供します。タイ語で「おいしい」は「アローイ！」といます。</p> | エ： 610 | エ： 817 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 塩： 1.6 | 塩： 2.5 |
| | トムヤムクン | えび | | にんじん しめじ ちんげんさい たまねぎ レモン | | | |
| | きりほしだいこんのエスニックふうサラダ | ハム | さとう ごまあぶら | きりほしだいこん きゅうり にんじん | | | |
| 1/28 (火) | ポロネーゼ | ぶたにく チーズ | スパゲッティ オリーブオイル | たまねぎ にんじん セロリー トマト | <p>4日目は「イタリア料理」です。 今日の主食は、イタリアが発祥の地とされているポロネーゼです。卵スープも、パン粉と粉チーズをいれてイタリア風に作ります。 イタリア語で「おいしい！」は、「フオノ！」「ポーノ！」といます。</p> | エ： 550 | エ： 730 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 塩： 2.0 | 塩： 2.7 |
| | もこもこたまごスープ | たまご チーズ | じゃがいも | にんじん たまねぎ | | | |
| | イタリアンピクルス | | あぶら | ブロッコリー かぶ にんじん きゅうり | | | |
| 1/29 (水) | ふかがわめし | ぎゅうにゅう | ●あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう | こめ もちこめ あぶら さとう | <p>●あさりアレルギー あさりの除去 5日目は「日本料理」です。深川めしは東京の郷土料理で、味付きご飯の中にはあさがりは入っていませんよ。 5日間の学校給食週間はいかがでしたか？行ってきた国やお気に入りの料理を発見することができましたか？これからも食事を通してさまざまな国の料理を知ってもらいたいと思います。</p> | エ： 568 | エ： 709 |
| | おすいもの | とうふ | | えのき にんじん みつば | | 塩： 2.6 | 塩： 3.2 |
| | あかうおのにつけ | あかうお | さとう | しょうが | | | |
| | だいこんときゅうりのすみそあえ | わかめ みそ | さとう | だいこん きゅうり | | | |
| | ミルクプリン | ぎゅうにゅう | さとう | | | | |
| 1/30 (木) | しょくパン | ぎゅうにゅう | パン | | <p>無理なく続ける朝食 一汁一菜とは、主食のご飯に汁物か一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜が基本で、二菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。</p>  | エ： 628 | エ： 775 |
| | ブルーベリージャム | | さとう | ブルーベリー | | 塩： 2.8 | 塩： 3.7 |
| | ABCスープ | ウインナー | マカロニ じゃがいも | たまねぎ にんじん パセリ | | | |
| | ささみチーズフライ | ささみ チーズ | あぶら パンこ | トマト | | | |
| | チリコンカン | ぶたにく だいす | じゃがいも あぶら | たまねぎ ビーマン トマト にんにく | | | |
| 1/31 (金) | ごはん | マスカットジョア | だっしふんにゅう | こめ | <p>マスカット</p> | エ： 581 | エ： 807 |
| | さわにわん | ぶたにく | こんにゃく | だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だけのこ | | 塩： 1.5 | 塩： 2.5 |
| | ぶりのぴりからチーズやき | ぶり チーズ みそ | マヨネーズ | ねぎ | | | |
| | いりとうふ | とうふ とりにく たまご ちくわ | さとう あぶら | にんじん ねぎ しいたけ | | | |

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舎給食献立表

| 月日 曜日 | ちようしよく 朝食 | 工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g) | ゆうしよく 夕食 | 工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1/20 (月) | |  | ごはん なめこのみそしる さばのちゅうかやき こんさいあまからいため はなみかん | 工: 745 塩: 2.6 |
| 1/21 (火) | ごはん かぶのみそしる とりときのこのゆずいため ひじきのいりに ヤクルト | 工: 676 塩: 2.4 | さんしょくどん ふのりのみそしる にくじゃが りんご | 工: 716 塩: 2.7 |
| 1/22 (水) | ロールパン コンソメスープ めだまやき&ウインナー スパゲッティサラダ ヤクルト | 工: 734 塩: 3.7 | ごはん けんちんじる ぶたにくのしょうがいため なっとうあえ バナナ | 工: 750 塩: 1.8 |
| 1/23 (木) | ごはん あじつけのり あぶらあげのみそしる さばみりんぼし とうふのいりに ヤクルト | 工: 704 塩: 2.0 | ごはん いたふのみそしる はんぺんフライ きりぼしだいこんのキムチいため カルシウムウエハース | 工: 795 塩: 3.2 |
| 1/24 (金) | ごはん とうふのみそしる ほうれんそうのたまごまき なっとう きんぴらごぼう ヤクルト | 工: 700 塩: 1.9 | |  |
| 1/27 (月) | |  | ごはん ぐだくさんみそしる ぶりだいこん ぶたにくとれんこんのいためもの オレンジ | 工: 743 塩: 2.0 |
| 1/28 (火) | ごはん なまあげのみそしる さばみりんぼし うのはないり ヤクルト | 工: 649 塩: 1.8 | ちゅうかどん チンゲンサイのスープ チャプチェ リンゴ | 工: 710 塩: 2.4 |
| 1/29 (水) | ごはん はくさいのみそしる とりそぼろあつやきたまご がんものにつけ ブレーンジョア | 工: 673 塩: 2.5 | ごはん こまつなのみそしる とりとやさいのあげに ビーフソテー カルシウムウエハース | 工: 738 塩: 2.3 |
| 1/30 (木) | ごはん やさいのしょうがスープ なまあげとはるさめのみそいため わかめときゅうりのすのもの ヤクルト | 工: 661 塩: 1.4 | ごはん ワントンスープ さばみそに じゃがきんぴら はなみかん | 工: 790 塩: 2.3 |
| 1/31 (金) | ごはん のりのつくだに じゃがいものみそしる わかたけのだに きんぴられんこん ヤクルト | 工: 676 塩: 2.4 | |  |

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。