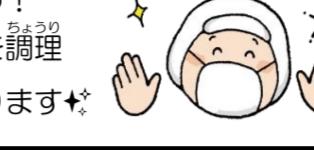


学校給食献立表

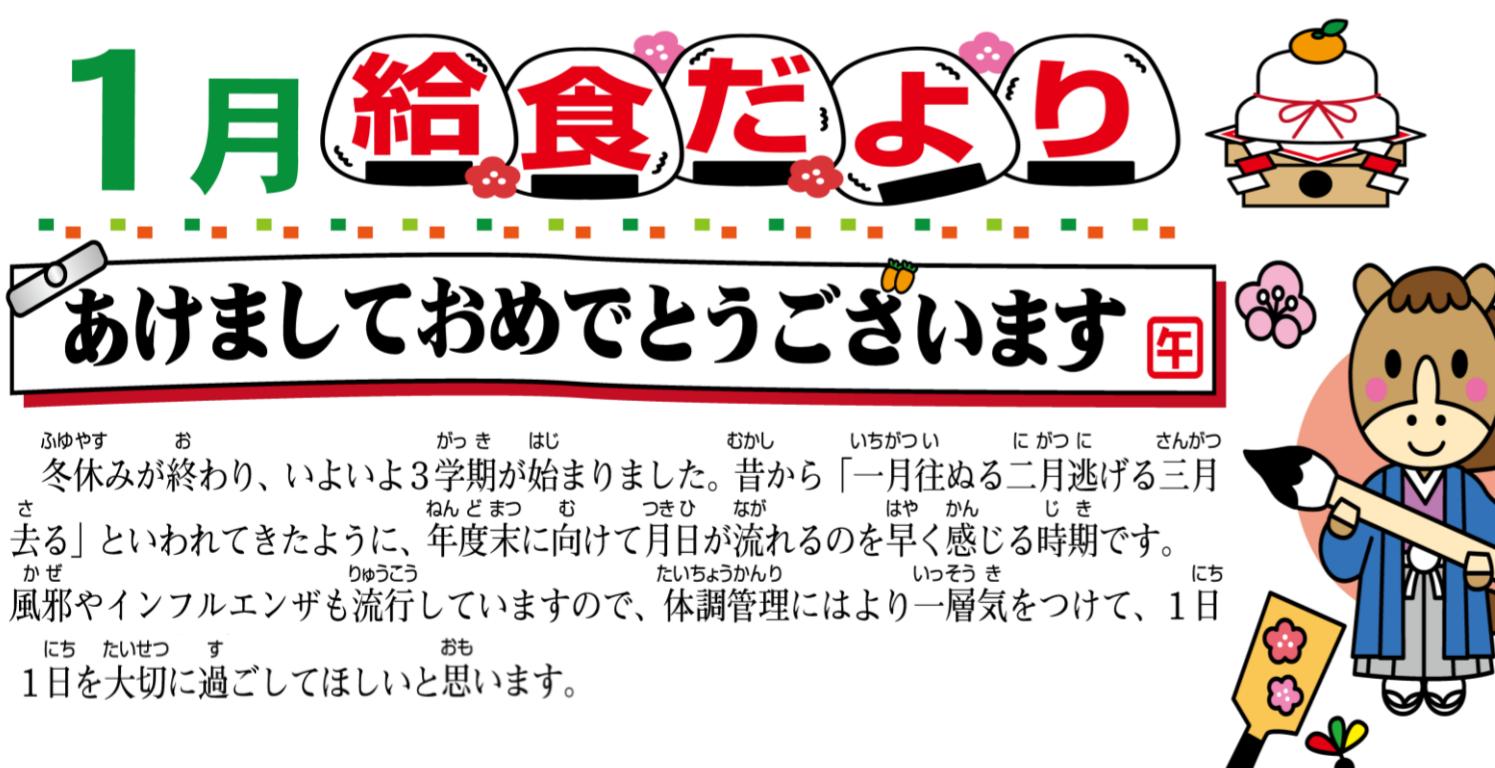
岩手県立気仙光陵支援学校

令和8年

【1・2・3月の目標】 ◎感謝を込めて食事のあいさつをしよう。

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	工: エネルギー量 (kcal)
		塩: 食塩相当量 (g)	小学部	中・高等部		
1/16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>あけましておめでとうございます！</p> <p>しょうがくぶん 小学部は午前授業のため、給食はありません。</p> <p>心ゆきすみ たの 冬休みは楽しく過ごすことが出来ましたか？</p> <p>せいかつ 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</p> <p>がつ がんば 1月も頑張りましょう！</p> <p>ことし 今年もおいしい給食を調理</p> <p>いちどう スタッフ一同でつくります♪</p> 	工: 塩: 820 塩: 1.9
	とりのからあげ	とりにく	かたくりこ さとう あぶら	しょうが にんにく		
	なっとうあえ	なっとう		こまつな はくさい にんじん		
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ		
	はなみかん			みかん		
1/19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>きょう きゅうしょく しょうがくぶん 今日の給食はお正月献立です！</p> <p>2026年 爺和8年</p>  <p>ことし 今年はうま年！</p>	工: 563 塩: 1.8
	あじつけのり	のり				
	まつかぜやき	とりにく たまご みそ	パンこ ごま	たまねぎ にんじん しょうが		
	おにしめ	さつまあげ こうやどうふ こんぶ	さとう こんにゃく	れんこん いんげん		
	ラッキーにんじんのみそしる	あぶらあげ やきどうふ みそ		にんじん はくさい えのきたけ にんじん		
1/20 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p>せっ 石けんを使って 手を 洗おう！</p>	工: 613 塩: 1.6
	ぼうぎょうざ	ぶたにく とりにく	パンこ さとう こむぎこ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ にら しょうが		
	ビーフンソテー	ベーコン	ビーフン あぶら さとう	キャベツ にんじん ピーマン		
	かいせんうまに	ぶたにく いか えび ホタテ	かたくりこ さとう ごまあぶら	チンゲンサイ にんじん はくさい		
1/21 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		<p>がつ にち もく 1月22日(木)から28日(水)は、全国学校 きゅうしゅううかん 給食週間です。2026年の干支である「うま ねん えと 年」とかけて、今年のテーマは…</p> <p>どうほく 「東北うまいもんめぐり」です！</p> <p>とうほく 東北の郷土料理や特産物、各県が誇るブランド米 きょうどりょうり とくさんぶつ かくけん ほこ まい つか こんだて かんがん を使い献立を考えました。東北のうまいもんをお たの 楽しみください♪</p>	工: 577 塩: 1.7
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう かたくりこ	しょうが		
	うめゆかりあえ			もやし こまつな キャベツ ゆかり うめ		
	みそおでん	うずらのたまご なまあげ こんぶ みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん		
1/22 (木)	ごはん(銀河のしづく) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>ぜんこく がっこう きゅうしゅううかん いわてけん 全国学校給食週間①岩手県</p> <p>きょう しよう 今日は使用するしいたけやなめこ、キャベツ、白菜 じあいらく しがくえん さいばい は、慈愛福祉学園さんで栽培・収穫したもので す。なんと、この日使用する食材は、慈愛福祉学 園さんのご厚意で、無償で提供していただくこと になりました！これらの食材は、20日(火)に こうとうぶのうとうかんきょあん せいと みな じゅうかく 高等部農耕環境班の生徒の皆さんに収穫してもら う予定です。</p> <p>また、22日(木)は、全校の皆さんと一緒にし いたけを収穫する「きのこ収穫体験」も実施する 予定です。みなさんお楽しみに♪</p>	工: 565 塩: 1.5
	とりのじゅうねみそやき	とりにく みそ	じゅうね さとう	しょうが		
	なめこおくらあえ			なめこ おくら キャベツ		
	しいたけいりすいとん	とりにく	こむぎこ	にんじん しいたけ ごぼう だい こん ねぎ		
1/23 (金)	ごはん(つや姫) ブルーベリージョア	だっしふんにゅう	こめ さとう	ブルーベリー	<p>●里芋アレルギー 里芋の除去</p> <p>ぜんこく がっこう きゅうしゅううかん やまがたけん 全国学校給食週間②山形県</p> <p>やまがたけん ちいさ こうせい 山形県は4つの地域で構成されていて、村山地 域、最上地域、置賜地域、庄内地域があります。 やまがたけん おおひょううき おおひょううき しょうないちいき 山形県の代表的郷土料理「芋煮」は地域によっ しゃくさい あじづ てて 食材、味付けが異なります。今回は庄内地域の おひにく はい いもに た ういわう 豚肉が入った芋煮を食べてみましょう！来週は、 あおもりけん あきだけん みやぎけん 青森県・秋田県・宮城県のうまいもんを作りま す。お楽しみに…♪</p>	工: 569 塩: 1.4
	わふうコロッケ	ぎゅうにく	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが		
	しょうないふあえ		ふ さとう ごま	ほうれんそう キャベツ		
	やまがたふういもに●	ぶたにく	さといも● こんにゃく	だいこん にんじん しめじ ねぎ		
	ラフランスゼリー		さとう	ラフランス		

※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。



おはなし給食を実施しました!! (裏面も見てね。)



おはなし給食①

おはなし給食②

「100かいだてのいえ」 ハチミツケーキを 手作りしました



寄宿舎給食献立表

岩手県立氣仙光陵支援学校

月日 ・曜日	朝食		夕食	
	工:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)		工:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)	
1/19 (月)			ごはん ぶたにくのしょうがいため じゅがいもとわかめのサラダ みそしる バナナ	工: 688 塩: 1.9
1/20 (火)	ごはん いわしのしょうがに ひじきのいりに みそしる ヤクルト (ピーチあじ)	工: 637 塩: 2.5	ごはん あじフライ (パックソース) ごまチーズあえ とんじる オレンジ	工: 739 塩: 2.3
1/21 (水)	ロールパン オムレツ (パックケチャップ) コールスローサラダ コンソメスープ フレーンジョア	工: 578 塩: 3.6	チキンカレー ゆでたまご カリボリあえ やさいかじつゼリー	工: 781 塩: 3.8
1/22 (木)	ごはん のりのつくだに とりつくね うのはな みそしる ヤクルト	工: 624 塩: 2.1	ごはん ぶたにくのネギみそやき しおにくじが わふうごもくスープ はなみかん	工: 693 塩: 2.0
1/23 (金)	ごはん そぼろみそまめ なめだけあえ みそしる ヤクルト	工: 645 塩: 1.9		

※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。

おはなし給食を実施しました!!

おはなし給食③
「こまつさんの
グラタン」
マカロニグラタンを
再現しました♪



おはなし給食④
「かれい十つ盛り」
あついぜ！ラーメン対決
つるかめラーメンを
再現しました。



おはなし給食⑤
「給食室のいちにち」
岩手県産黒毛和牛の
ビーフカレーを作りました！



おはなし給食⑥
「銀河の図書室」
宮沢賢治の作品から
すいとんとなしゼリーを
提供しました。



おはなし給食⑦
「おしゃいたんてい」
スイートポテトを
手作りしました！



おはなし給食⑧
「おいしい給食
(炎の修学旅行編)」
岩手・青森の郷土料理
せんべい汁を食べました。

