

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	こんだて 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 (からだのちようしを 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)	
						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！ 小学部は午前授業のため、給食はありません。 冬休みは楽しく過ごすことが出来ましたか？ 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月も頑張りましょう！ 今年もおいしい給食を調理 スタッフ一同で作ります！</p>	工： 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>今日の給食はお正月献立です！</p> <p>今年はうま年！</p>	工： 563 塩： 1.8	工： 745 塩： 2.5
	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 えのきだけ 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>石けんを使って 手を 洗おう！</p>	工： 613 塩： 1.6	工： 775 塩： 2.3
	ほうぎょうざ	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			
	ビーフソテー	ベーコン	ビーフ 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>1月22日(木)から28日(水)は、全国学校 給食週間です。2026年の干支である「うま 年」とかけて、今年のテーマは… 「東北うまいもんめぐり」です！ 東北の郷土料理や特産物、各県が誇るブランド米 を使い献立を考えました。東北のうまいもんをお 楽しみください！</p>	工： 577 塩： 1.7	工： 752 塩： 2.3
	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	うすらのたまご 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(銀河のしずく) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>全国学校給食週間①岩手県 今日使用するしいたけやなめこ、キャベツ、白菜 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！こちらの食材は、20日(火)に 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。 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	工： 735 塩： 2.1
	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>全国学校給食週間②山形県 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。 山形県の代表的な郷土料理「芋煮」は地域によっ て食材、味付けが異なります。今回は庄内地域の 豚肉が入った芋煮を食べてみましょう！来週は、 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	工： 704 塩： 1.8
	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。

1月給食だより

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年！

うまのように野菜を
たっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！

よく味わってうま味
を感じよう！



おはなし給食を実施しました🍵🍴(裏面も見てください)

おはなし給食①
「おでんのおうさま」
みんなはどの具が
いちばん好き？

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🍯

寄宿舍給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日・曜日	ちょうしよく 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)
1/19 (月)			ごはん ぶたにくのしょうがいため じゃ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 ブレンジョア	工： 578 塩： 3.6	チキンカレー ゆでたまご カリボリアえ 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 しおにくじゃが 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
「こまったさんの
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
「かいけつモノリ
あついで！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。



おはなし給食⑦
「おしりたんてい」
スイートポテトを
手作りました！

