



1月こんだてひょう



久慈拓陽支援学校

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの働きを助けるもの	夕食(よる)
15 水	とうじつきしゅ 当日帰舎	ごもくチャーハン はるさめスープ ポテトコロッケ ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	小学部/中・高 672 / 795 kcal 23.0 / 26.6 g 19.9 / 22.5 g 2.0 / 2.5 g	やきぶた しらす えび ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら はるさめ ごま じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ はくさい きくらげ たまねぎ キャベツ にんじん バナナ	ごはん みそしる タッカルビふういため シルバーサラダ えらべるゼリー
16 木	ごはん みそしる ひじきいりあつやきたまご さつまあげとやさいのソテー のりのつくだに りんご ヤクルト	きびごはん みそしる ぶたにくのいために コールスロー つぼづけ みかん ぎゅうにゅう	620 / 743 kcal 23.3 / 28.3 g 21.6 / 25.8 g 1.9 / 2.7 g	こおり豆腐 みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きび あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ ブロッコリー しょうが レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん(つぼづけ) オレンジ	ごはん むらくもじる さばのちようせんやき シーザーサラダ ポイルキャベツ バナナ
17 金	ごはん みそしる はくさいのごもくに おかかあえ ふりかけ ようなし ヤクルト	コッパン(ブルーベリージャム) たもぎだけとたらクリームに プレーンオムレツ そえもの ぎゅうにゅう	688 / 775 kcal 29.0 / 32.7 g 22.0 / 24.3 g 3.1 / 3.7 g	たら スキムミルク プレーンオムレツ ぎゅうにゅう	コッパン じゃがいも	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ たもぎだけ グリンピース ブロッコリー チェリー	き 帰 雀 白
20 月	とうじつきしゅ 当日帰舎	キンパふうたきごみごはん みそしる きびなごカリカリフライ おひたし バナナ ぎゅうにゅう	644 / 777 kcal 23.7 / 29.6 g 23.1 / 26.5 g 1.4 / 2.2 g	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ きびなごカリカリフライ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく はくさい にんじん ほうれんそう もやし バナナ	ごはん みそしる ぎゅうにくのオイスターソースいため マカロニサラダ ソファール
21 火	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん / ふりかけ みそしる とうふチャンプル かみかみうみのさちあえ パイナップル ぎゅうにゅう	619 / 715 kcal 27.5 / 32.0 g 16.4 / 17.9 g 2.2 / 2.8 g	わかめ みそ ぶたにく とうふ みそ かいそうミックス さきいか しらす ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ / ふりかけ ビーフン ごまあぶら さとう ごま	ねぎ にんじん たまねぎ もやし いら だいこん キャベツ にんじん えだまめ パイナップル	ごはん のっぺいじる さばのしおやき にくじゃが ブロッコリー・トマトそえ バナナ
22 水	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー あじつかけのり グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん / のりのつくだに みそしる ポークソテー・メキシカン ごぼうサラダ ポイルキャベツ みかん ぎゅうにゅう	630 / 745 kcal 21.7 / 26.6 g 23.2 / 25.8 g 1.3 / 1.7 g	のりつくだに あぶらあげ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター さとう マヨレ	だいこん にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな キャベツ みかん	やきぶたいりちゅうかおこわ きのこスープ ツナいりあつやきたまご ちゅうかうおひたし ブロッコリーそえ りんご
23 木	ごはん みそしる やきざかな おひたし ポイルかまぼこ ようなし ヤクルト	ポークカレーライス ひじきのサラダ ふくじんづけ フルーツあんじん ぎゅうにゅう	681 / 796 kcal 21.4 / 24.6 g 19.4 / 22.3 g 2.6 / 3.2 g	ぶたにく ひじき あんじんと豆腐 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん なす れんこん パイナップル みかん もも さくらんぼ	ごはん かふうコーンスープ とりのからあげ さんしょくナムル ブロッコリーそえ バナナ
24 金	ごはん みそしる わかたけのしのだに ゆかりあえ つぼづけ みかん ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・たまご) ゆめぎゅうにゅうとやさいのスープ けんさんだいずとツナのサラダ りんご ぎゅうにゅう	621 / 770 kcal 25.0 / 29.9 g 22.0 / 25.6 g 2.7 / 3.6 g	たまご ベーコン あさり ぎゅうにゅう まぐろ だいず ぎゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ じゃがいも ごま	パセリ いちごジャム にんじん たまねぎ かぶ えだまめ だいこん きゅうり にんじん かいわれな りんご	毎月19日は『食育の日』 1月のテーマ: 学校給食週間を知らよう ●1/24~30は学校給食週間 です。地域の料理や食材を知る 機会にしましょう。
27 月	毎月19日は、その数字の ころ合わせから、「食育の 日」とされています。 本校では毎月テーマを設 け、「食育の日メニュー」と して実施します。	いちごにのたきごみごはん わかたけすましじる とうふコロッケ ごまあえ ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	622 / 743 kcal 23.0 / 28.9 g 17.6 / 20.5 g 2.2 / 2.6 g	あわび うに わかめ とうふ まぐろ ぎゅうにゅう	こめ やきふ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう	にんじん しそのは たけのこ はねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん バナナ	ごはん ごもくじる たらのあまみそやき ビーフンインディアン ブロッコリーそえ ジョア
28 火	ごはん みそしる にくだんごとやさいのもの からしあえ ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん せんべいじる さけのからあげ・やさいあんかけ わかめとツナのあえもの りんご ぎゅうにゅう	603 / 730 kcal 258.0 / 31.1 g 17.8 / 20.9 g 2.0 / 3.1 g	とりにく さけ わかめ きわかめ まぐろ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かやきせんべい かたくりに あぶら さとう さとう マヨレ	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン キャベツ にんじん かいわれな りんご	ごはん たまごいりやさいスープ すぶた ほたてのクリームサラダ プリン
29 水	ごはん みそしる いり豆腐 おひたし のりのつくだに ようなし ヤクルト	むぎごはん ひつつみじる あげどりのあまからソース かわりきりぼしに ブロッコリーそえ みかん ぎゅうにゅう	649 / 792 kcal 25.8 / 31.0 g 19.3 / 23.6 g 1.8 / 2.2 g	あぶらあげ とりにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ すいとん かたくりに こむぎこ あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん ねぎ しょうが きりぼしだいこん コーン にんじん いんげん ブロッコリー みかん	やきにくとん みそしる ごもくきんぴら なめたけあえ パイナップル
30 木	ごはん みそしる さばのみそに ナムルふうにびたし ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん みちのくじる なんふふくぶたのみそステーキ おにしめ ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	621 / 734 kcal 24.0 / 28.5 g 18.3 / 20.8 g 1.5 / 2.0 g	とらふ みそ ぶたにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう ごまあぶら こんにやく さとう	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ にんじん だいこん たけのこ いんげん キャベツ にんじん バナナ	ハヤシライス スパゲッティサラダ フルーツヨーグルト
31 金	ごはん みそしる ちくぜんに しらすあえ きゅうりづけ りんご ヤクルト	ほうれんそういりうどん ちくわのいそべあげ トマトそえ ハムとキャベツのごまネーズ フルーツミックスゼリー ぎゅうにゅう	633 / 766 kcal 23.1 / 27.0 g 20.9 / 22.9 g 3.1 / 3.9 g	かまぼこ ちくわ あおのり ハム ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ コーンスターチ あぶら マヨレ ごま	ほうれんそう トマト キャベツ ピーマン パプリカ (フルーツミックスゼリー)	き 帰 雀 白



あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、学校が始まります。まだまだ寒さが厳しい日が続きますが、食事や運動、睡眠をしっかりとって元気に過ごしましょう。