

令和8年1月 給食予定献立表 県立鎌倉支援学校

日	献立名	主な材料と体の中での働き			栄養価
		エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
9金	主食・ 主菜・副菜 カレーライス	米、麦、サラダ油、 じゃがいも	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 ににく	エネルギー 769kcal たんぱく質 28.2g
	副菜 県産小松菜のスープ	サラダ油	ウインナー	小松菜、大根、にんじん、 とうもろこし	脂質 22.1g 食塩 2.6g
	飲み物など 牛乳、ヨーグルト			牛乳、ヨーグルト	
13火	主食 ソフトフランスパン	ソフトフランスパン			エネルギー 697kcal
	主菜・副菜 ポークピーンズ	じゃがいも、砂糖、 オリーブ油	大豆、豚肩肉	玉ねぎ、にんじん	たんぱく質 35.8g 脂質 26.1g
	副菜 豆乳野菜スープ		ウインナー、豆乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、 かぶ、しめじ	食塩 2.8g
	飲み物など 牛乳			牛乳	
14水	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 697kcal
	主菜・副菜 八宝菜	ごま油、片栗粉、 サラダ油	豚肩肉	にんじん、白菜、玉ねぎ、 もやし、たけのこ、干し椎茸、 しょうが	たんぱく質 30.1g 脂質 20.1g 食塩 2.3g
	副菜 中華コーンスープ	ごま油、片栗粉	豆腐	とうもろこし、チンゲン菜、 長ねぎ、にんじん	
	飲み物など 牛乳			牛乳	
15木	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 751kcal
	主菜・副菜 五目松風焼き	砂糖、パン粉、 ごま、サラダ油	鶏ももひき肉、 鶏卵	にんじん、椎茸、れんこん、 長ねぎ	たんぱく質 33.4g 脂質 16.6g 食塩 1.8g
	副菜 雑煮汁	トック	鶏もも肉	にんじん、大根、長ねぎ、三つ葉	
	飲み物など 牛乳、まんじゅう	まんじゅう	牛乳		
16金	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 734kcal
	主菜・副菜 がんもどきと大根の煮物	こんにゃく、砂糖、 サラダ油	がんもどき、 鶏もも肉	大根、にんじん、たけのこ、 さやいんげん	たんぱく質 30.8g 脂質 21.4g
	副菜 じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ、わかめ	玉ねぎ、にんじん、しめじ	食塩 2.6g
	飲み物など のり佃煮、牛乳		のり佃煮、牛乳		
19月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 715kcal
	主菜・副菜 すき焼き風煮	白滝、砂糖、 麸	豚肩肉、豆腐	にんじん、白菜、長ねぎ、 干し椎茸、ほうれん草	たんぱく質 35.2 脂質 17.1g
	副菜 飛鳥汁	じゃがいも	鶏もも肉、牛乳、 油揚げ	大根、にんじん、ごぼう	食塩 2.4g
	飲み物など 牛乳			牛乳	
20火	主食 ロールパン	ロールパン			エネルギー 705kcal
	主菜・副菜 鶏肉のケチャップ煮	じゃがいも、砂糖、 サラダ油	鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 さやいんげん	たんぱく質 32.1g 脂質 25.2g
	副菜 キャベツスープ	サラダ油	ベーコン	キャベツ、大根、にんじん、 とうもろこし	食塩 3.0g
	飲み物など いちごジャム(配慮食はりんごジャム)、牛乳			牛乳 ジャム	
21水	主食・ 主菜・副菜 ビビンバ	米、麦、サラダ油、 砂糖、ごま油、ごま	豚肩ひき肉、大豆	もやし、小松菜、にんじん、 しょうが、ににく	エネルギー 685/697kcal たんぱく質 29.9g
	副菜 わかめスープ	ごま油	わかめ、鶏ささみ	キャベツ、にんじん、長ねぎ	脂質 20.2g
	飲み物など 牛乳、★セレクトゼリー	★ゼリー	牛乳		食塩 2.0g
	主食 ご飯				
22木	主菜 魚のごまみそ焼き	砂糖、ごま	さば		エネルギー 769kcal
	副菜 煮びたし	砂糖	油揚げ	小松菜、にんじん、もやし	たんぱく質 33.1g 脂質 30.6g
	副菜 いなか汁	じゃがいも、 こんにゃく、ごま油	鶏もも肉、豆腐	にんじん、まいたけ	食塩 2.3g
	飲み物など 牛乳			牛乳	
23金	主食・ 主菜・副菜 ほうとう風うどん	ゆでめん、 こんにゃく、片栗粉	豚肩肉、油揚げ	大根、にんじん、かぼちゃ、 干し椎茸	エネルギー 732kcal たんぱく質 32.5g
	副菜 大豆の磯煮	サラダ油、砂糖	大豆、県産ひじき、 高野豆腐	にんじん、さやいんげん	脂質 17.0g 食塩 3.0g
	飲み物など 牛乳、りんご缶			りんご缶	

日	献立名	主な材料と体の中での働き			栄養価
		エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
26月	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 708kcal
	主菜・副菜 麻婆豆腐	サラダ油、砂糖、 ごま油、片栗粉	豆腐、大豆、 豚肩ひき肉	長ねぎ、干し椎茸、にら、 ににく、しょうが	たんぱく質 30.0g 脂質 20.0g 食塩 2.4g
	副菜 春雨スープ	春雨、ごま油	鶏ささみ	大根、キャベツ、長ねぎ、 チンゲン菜	
27火	飲み物など 牛乳			牛乳	
	主食・主菜 詰めない梅しらすいか飯	米、ごま、砂糖	いか、しらす	梅干し、青しそ	エネルギー 673kcal
	副菜 花野菜のトマドレッシング和え	サラダ油、砂糖		ブロッコリー、カリフラワー、 トマト	たんぱく質 33.0g 脂質 15.4g 食塩 3.2g
	副菜 豚汁	こんにゃく、 里芋	豚ロース肉、 油揚げ	ごぼう、大根、にんじん、 長ねぎ	
28水	飲み物など 牛乳			牛乳	
	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 731kcal
	主菜 鶏肉のから揚げ	片栗粉、小麦粉、 サラダ油	鶏もも肉	ににく、しょうが	たんぱく質 35.1g 脂質 23.3g 食塩 2.2g
	副菜 茹で野菜のつべい汁	こんにゃく、 里芋、片栗粉	鶏もも肉、油揚げ	キャベツ、もやし 大根、にんじん、白菜、 長ねぎ、干し椎茸	
29木	飲み物など 牛乳			牛乳	
	主食・主菜 スパゲティミートソース	スパゲティ、砂糖 サラダ油、小麦粉	豚肩ひき肉、 牛ももひき肉、マッシュルーム	玉ねぎ、にんじん、 グリンピース、マッシュルーム	エネルギー 681kcal
	副菜 生姜入りコンソメスープ				たんぱく質 33.1g 脂質 20.9g 食塩 2.2g
	牛乳、果物(みかん) (みかん)			牛乳 みかん	
30金	主食 ご飯	米、麦			エネルギー 706kcal
	主菜 鮭の塩焼き	サラダ油	鮭		たんぱく質 34.0g
	副菜 たくあん和え	ごま			脂質 23.8g
	副菜 五目汁	こんにゃく、 じゃがいも	厚揚げ	たくあん、キャベツ、もやし 大根、にんじん、長ねぎ	食塩 2.6g

栄養価の平均(常食)エネルギー:718 kcal たんぱく質:32.4 g 脂質:21.3 g 食塩相当量:2.5 g
※ 事情により献立を変更することがあります。加工品は品名を表示しています。原材料はお問い合わせください。
※ ★印のゼリーは児童生徒が食べたいりんご・ぶどう2種類から食べたい味を選びます。味によりエネルギー量に違いがありますが、月間の平均エネルギー量に差はありません。

あけましておめでとうございます

ふゆやす　お　がっ　は　じ
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往める二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れ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!



うまい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!



よく味わってうまい味を感じよう!

