



# 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	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、にんにく	エネルギー 769kcal たんぱく質 28.2g 脂質 22.1g 食塩 2.6g
	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	
	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 たんぱく質 35.8g 脂質 26.1g 食塩 2.8g
	主菜・副菜	ポークビーンズ	じゃがいも、砂糖、オリーブ油	大豆、豚肩肉	玉ねぎ、にんじん	
	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	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
14 水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 697kcal たんぱく質 30.1g 脂質 20.1g 食塩 2.3g
	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	
	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 たんぱく質 33.4g 脂質 16.6g 食塩 1.8g
	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	
	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 たんぱく質 30.8g 脂質 21.4g 食塩 2.6g
	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	
	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	
	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 たんぱく質 35.2g 脂質 17.1g 食塩 2.4g
	主菜・副菜	すき焼き風煮	白滝、砂糖、麩	豚肩肉、豆腐	にんじん、白菜、長ねぎ、干し椎茸、ほうれん草	
	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	
	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 たんぱく質 32.1g 脂質 25.2g 食塩 3.0g
	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	
	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	
	飲み物など	いちごジャム(配膳食はりんごジャム)、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、にんにく	エネルギー 685/697kcal たんぱく質 29.9g 脂質 20.2g 食塩 2.0g
	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	
	飲み物など	牛乳、★セレクトゼリー	★ゼリー	牛乳		
22 木	主食	魚のごまみそ焼き	米、麦			エネルギー 769kcal たんぱく質 33.1g 脂質 30.6g 食塩 2.3g
	主菜	煮びたし	砂糖	さば		
	副菜	いなか汁	じゃがいも、こんにゃく、ごま油	油揚げ	小松菜、にんじん、もやし	
	副菜	牛乳		鶏もも肉、豆腐	にんじん、まいたけ	
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 脂質 17.0g 食塩 3.0g
	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	
	飲み物など	牛乳、りんご缶		牛乳	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	給食週間 ご飯	米、麦			エネルギー 708kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.0g 食塩 2.4g
	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、にんにく、しょうが	
	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	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
27 火	主食・主菜・副菜	給食週間 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 たんぱく質 33.0g 脂質 15.4g 食塩 3.2g
	副菜	花野菜のトマトドレッシング和え	サラダ油、砂糖		ブロッコリー、カリフラワー、トマト	
	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	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
28 水	主食	給食週間 ご飯	米、麦			エネルギー 731kcal たんぱく質 35.1g 脂質 23.3g 食塩 2.2g
	主菜	鶏肉のから揚げ	片栗粉、小麦粉、サラダ油	鶏もも肉	にんにく、しょうが	
	副菜	茹で野菜			キャベツ、もやし	
	副菜	のっぺい汁	こんにゃく、里芋、片栗粉	鶏もも肉、油揚げ	大根、にんじん、白菜、長ねぎ、干し椎茸	
29 木	主食	給食週間 牛乳		牛乳		
	主菜・主菜・副菜	給食週間 スパゲティミートソース	スパゲティ、砂糖	豚肩ひき肉、牛ももひき肉、おから、チーズ	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 たんぱく質 33.1g 脂質 20.9g 食塩 2.2g
	副菜	生姜入りコンソメスープ	サラダ油、小麦粉		キャベツ、にんじん、小松菜、えのき、しょうが	
	飲み物など	牛乳、果物(みかん)		牛乳	みかん	
30 金	主食	給食週間 ご飯	米、麦			エネルギー 706kcal たんぱく質 34.0g 脂質 23.8g 食塩 2.6g
	主菜	鮭の塩焼き	サラダ油	鮭		
	副菜	たくあん和え	ごま		たくあん、キャベツ、もやし	
	副菜	五目汁	こんにゃく、じゃがいも	厚揚げ	大根、にんじん、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		

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。

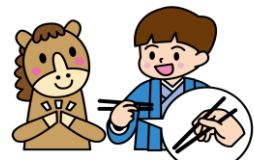
**あけましておめでとうございます**

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、年度末に向けて月日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付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいとおもいます。

**今年(とし)はうま(どし)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!

