

令和5年 1月分 学校給食献立予定表

県立瀬谷養護学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
12	木	七草うどん 牛乳	肉じゃが みかん	ぎゅうにゅう とりになる あぶらあげ ぶたにく	ソフトめん じゃがいも しらたき あぶら さとう	だいこん かぶ しゅんぎく せり ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん みかん	691	七草うどんは、「春の七草」のうちの「せり・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)」を使ったうどんです。
							33.6	
							15.4	
							3.3	
13	金	カレーライス 牛乳	かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース かぼちゃ アスパラ コーン	728	高等部2年生が考えた献立です！
							26.3	
							23.2	
							3.6	
16	月	とりにく 鶏肉ときのこのガーリックピラフ 牛乳	はくさい 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりになる ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ はくさい いら にんじん	639	
							23.3	
							25.1	
							3.3	
17	火	ごはん 牛乳	まつかぜや 松風焼き こうはく 紅白なます すまし汁	ぎゅうにゅう とりになる たまご はんぺん	こめ さとう パンこ ごまあぶら ごま	にんじん ほししいたけ ねぎ れんこん グリーンピース だいこん えのき しめじ こまつな	710	松風焼きはおせち料理のひとつで、鶏ひき肉に様々な具材を混ぜて焼き、表面にごま等を散らした料理です。
							32.7	
							21.7	
							3.0	
18	水	スパゲティナポリタン 牛乳	えだまめ 枝豆サラダ アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ マッシュルーム トマト えだまめ きゅうり にんにく	681	小学部6年生 リクエストメニュー
							28.8	
							23.9	
							2.3	
19	木	しよく 食パン りんごジャム 牛乳	さけ 鮭のガーリック焼き やさい 野菜ソテー たまごスープ	ぎゅうにゅう さけ たまご	パン バター あぶら かたくりこ	にんにく もやし にんじん ちんげんさい たまねぎ ほうれんそう	606	
							34.9	
							23.6	
							3.3	
20	金	ちゅうかどん 中華丼 牛乳	わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると わかめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう コーン ほししいたけ	623	高等部2年生が考えた献立です！
							30.0	
							15.0	
							3.1	
23	月	ごはん 牛乳	とりにく 鶏のからあげ おひたし みそ汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりになる あぶらあげ とうふ わかめ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく こまつな しめじ にんじん だいこん ねぎ	723	小学部5年生 リクエストメニュー
							32.7	
							21.0	
							3.3	
24	火	くろ 黒パン 牛乳	コーンシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう とりになる	パン じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ みずな パプリカ	711	
							29.8	
							26.2	
							3.2	
25	水	しお 塩ラーメン 牛乳	きゅうりのピリ辛和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ちゅうかめん あぶら バター ごまあぶら さとう ラーゆ ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きくらげ コーン きゅうり もやし	630	
							28.0	
							18.2	
							3.7	
26	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	717	!!朝食おすすめ献立!! 主食+主菜+副菜とバランスよく組み合わせた朝食におすすめの献立です。
							29.0	
							32.9	
							3.2	
27	金	ホットドッグ 牛乳	こまつな 小松菜とささみのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりささみ	パン あぶら	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん コーン	645	ホットドッグは、自分でコッペパンにウインナーとキャベツソテーをはさんで食べます。
							27.6	
							33.6	
							3.9	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとなる食品	エネルギーの もとなる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
脂 肪 (g)								
							塩 分 (g)	
30	月	そばろごはん ぎゅうにゅう 牛乳	すいとん汁 ^{じる} ぎゅうしきゅうかん 給食週間デザート	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	こめ さとう あぶら こむぎこ かたくりこ さといも	しょうが グリーンピース だいこん にんじん ねぎ こまつな	709	すいとん汁は、小麦粉と片栗粉を使い、手作りの団子を作って入れます。
							27.0	
							20.8	
							2.9	
31	火	ごはん むぎちゃ 麦茶	とんかつ ゆでブロッコリー けんちん汁 ^{じる}	ぶたにく たまご とうふ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さといも	ブロッコリー ごぼう だいこん にんじん	607	高等部2年生が考えた献立です！
							31.0	
							13.6	
							2.4	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *