

1月 よていこんだてひょう

県立横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献 立 名	材 料 と 体 内 で の 働 き					栄 養 価	
			熱や力になるもの		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		
			たんぱく質	食塩相当量					
9	金	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	精白米 じゃがいも 油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ しょうが きゃべつ きゅうり	にんじん にんにく とうもろこし グリンピース	810 Kcal 30.2 g	22.5 g 2.5 g	
13	火	ロールパン 牛乳 ポークピーンズ 野菜のごまドレッシングあえ	パン マカロニ じゃがいも 油 小麦粉 上白糖 三温糖 ごま	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ セロリ もやし トマト	にんじん きゃべつ きゅうり	749 Kcal 34.8 g	28.5 g 2.8 g	
14	水	ごはん 牛乳 豚肉と高野豆腐の煮物 すまし汁	精白米 油 でんぶん 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 わかめ	にんじん こまつな 長ねぎ えのき	たまねぎ たけのこ しょうが 干ししいたけ	718 Kcal 32.8 g	18.5 g 2.4 g	
15	木	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 野菜の酢みそあえ せんべい汁	精白米 上白糖 ごま せんべい	牛乳 さわら 鶏肉 豆腐	しょうが きゃべつ きゅうり 長ねぎ	にんにく にんじん もやし ごぼう はくさい	772 Kcal 42.0 g	19.9 g 2.5 g	
16	金	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き 切り干し大根の煮物 たまねぎのみそ汁	精白米 三温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん さやいんげん 切り干し大根 干ししいたけ	たまねぎ こまつな にんにく しょうが	748 Kcal 32.7 g	23.6 g 2.8 g	
19	月	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース スラータンスープ	精白米 油 でんぶん 三温糖 ごま油 はるさめ	牛乳 豚肉	ピーマン にんにく たけのこ もやし	たまねぎ しょうが にら	738 Kcal 34.4 g	21.7 g 2.3 g	
20	火	スパゲッティミートソース ジョア(ストロベリー) グリーンサラダ	スパゲッティ 油 上白糖 小麦粉	ヨーグルト 豚肉	たまねぎ セロリ きゃべつ きゅうり	にんじん トマト プロッコリー	711 Kcal 32.6 g	18.6 g 2.2 g	
21	水	糧飯 牛乳 野菜のごまあえ けんちん汁	精白米 こんにゃく 三温糖 ごま さといも 油 ごま油 上白糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ごぼう だいこん こまつな	さやいんげん しめじ 長ねぎ きゃべつ	693 Kcal 28.0 g	19.1 g 2.4 g	
22	木	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き わかめともやしのスープ	精白米 油 バター 三温糖 ごま油	牛乳 鮭 ベーコン わかめ	キャベツ とうもろこし もやし	たまねぎ ピーマン 干ししいたけ	716 Kcal 33.0 g	21.1 g 2.7 g	
23	金	ごはん 牛乳 がめ煮 小松菜のみそ汁	精白米 三温糖 こんにゃく さといも 油	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん れんこん 干ししいたけ	さやいんげん だけのこ ごぼう	802 Kcal 34.0 g	25.0 g 2.4 g	
26	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華スープ	精白米 油 ごま油 三温糖 でんぶん ごま	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	長ねぎ にんじん 干ししいたけ ちゃんげんさい	にら にんにく たけのこ しょうが	803 Kcal 37.1 g	29.3 g 2.6 g	
27	火	ロールパン 牛乳 鶏肉のフリカッセ じゃがいものガルニチュール ジュリエンヌスープ	パン 油 小麦粉 バター じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ さやいんげん	にんにく セロリー にんじん	777 Kcal 33.8 g	39.0 g 3.4 g	
28	水	ビーフストロガノフ 牛乳 サラダオリヴィエ	精白米 油 小麦粉 バター じゃがいも エッグケア	牛乳 牛肉 生クリーム 鶏肉	たまねぎ マッシュルーム きゅうり しめじ	にんじん パセリ	858 Kcal 35.1 g	33.4 g 2.6 g	

日曜	献立名	材料と体内での働き					栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー	脂質
							たんぱく質	食塩相当量
29	木	ジャンバラヤ 牛乳 ツナサラダ ひよこ豆のスープ	精白米 油 バター 上白糖	牛乳 鶏肉 ワインナー ツナ ベーコン ひよこ豆	たまねぎ ピーマン にんにく セロリー	にんじん トマト キャベツ きゅうり	777 Kcal 30.3 g	30.0 g 2.8 g
30	金	ごはん 牛乳 鶏肉の利休焼き 野菜のしょうがえ 沢煮椀	精白米 上白糖 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉	しょうが 長ねぎ キャベツ 干ししいたけ	こまつな にんじん きゅうり ごぼう	778 Kcal 43.7 g	25.0 g 2.5 g

※学校行事や 食材料 の 関係 で献立が変更になることもありますので御了承ください。

学校給食週間

1月26日～30日は学校給食週間とし、「世界の料理」というテーマで給食を提供します。

5日間と限られた期間のため、世界各地の料理から厳選しました。

①26日(月) 中国料理



世界三大料理のひとつです。広大な国土から地理的、気候的条件等、地方ごとの食材や料理方法が発達しています。麻婆豆腐は豆腐とひき肉、長ねぎなどを唐辛子や豆板醤、花椒などをいれて炒め煮した料理です。

②27日(火) フランス料理



世界三大料理のひとつで、華やかな見た目や繊細な味だけでなくグルメの国にふさわしい「美食術」の食文化です。「フリカッセ」は野菜と鶏肉をクリームで煮た、白い煮込み料理です。

「ガルニチュール」はフランス語で付け合わせという意味です。今回はゆでたじゃがいもやにんじんなどを付けます。

③28日(水) ロシア料理



フランス料理をベースに、アジア料理も取り入れられた料理です。寒い地域のため、煮込み料理がよく食べられます。「ビーフストロガノフ」は牛肉をたまねぎやマッシュルームなどと一緒に炒め煮込みます。

「サラダオリヴィエ」はロシア風ポテトサラダです。

④29日(木) アメリカ料理



アメリカの先住民と移民たちの様々な国の食文化が融合されて発達しました。世界一の農業生産力があります。「ジャンバラヤ」は炒めた肉や野菜などを米や調味料、スパイスと一緒に炊き上げた料理です。

⑤30日(金) 和食



和食は一汁三葉を基本としたごはんや汁物、漬物、おかずを組み合せた食事をいいます。だしのうまみをいかし、四季の移ろいを調和させた料理の工夫があります。2013年にはユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。

