



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	エネルギー	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
9	木	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	精白米 じゃがいも 油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ とうもろこし きゅうり グリンピース	761 Kcal 27.7 g	22.0g 2.4 g
10	金	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ 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 にんじん セロリ きゃべつ もやし きゅうり トマト	749 Kcal 34.8 g	28.5 g 2.8 g
14	火	スパゲッティミートソース ジョア (ブルーベリー) 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 にんじん セロリ トマト にんにく きゃべつ さやいんげん きゅうり とうもろこし	702 Kcal 31.6 g	17.5 g 1.9 g
15	水	ごはん 牛乳 回鍋肉 にらともやしのスープ	精白米 油 でんぶん 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん きゃべつ ピーマン 長ねぎ にら しょうが にんにく もやし 干しいたけ	685 Kcal 31.3 g	19.2 g 2.1g
16	木	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 たまねぎ こまつな たけのこ 長ねぎ しょうが えのき 干しいたけ	718 Kcal 32.8 g	18.5 g 2.4 g
17	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 たまねぎ さやいんげん こまつな 切り干し大根 干しいたけ	749 Kcal 32.9 g	23.7 g 3.1g
20	月	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキュー スーラータンスープ	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 たまねぎ にんにく しょうが たけのこ にら もやし	734 Kcal 34.3 g	21.7 g 2.2 g
21	火	ロールパン 牛乳 ポトフ ツナサラダ	パン じゃがいも 油 バター 上白糖	牛乳 豚肉 ツナ	だいこん はくさい たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ きゅうり	685 Kcal 32.4g	29.9 g 2.8 g
22	水	ごはん ジョア (ストロベリー) 鶏じゃが はくさいのみそ汁	精白米 油 じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく	ヨーグルト 鶏肉 油揚げ	はくさい だいこん たまねぎ にんじん 長ねぎ さやいんげん	694 Kcal 35.0 g	9.4 g 2.7 g
23	木	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 野菜の酢みそあえ 田舎汁	精白米 上白糖 ごま	牛乳 さわら 鶏肉 なると	しょうが にんにく きゃべつ にんじん きゅうり もやし だいこん こまつな	701 Kcal 36.2 g	19.2 g 2.5 g
★ 24	金	しょうゆラーメン 牛乳 わかめサラダ	ラーメン 油 でんぶん 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 なると わかめ	はくさい とうもろこし にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう 長ねぎ もやし きゅうり	734 Kcal 36.0 g	19.5 g 2.7 g

★ 24(金) : 1年生 「給食選挙」 で選ばれた献立です。

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
27	月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜のおひたし せんべい汁	精白米 油 三温糖 せんべい	牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐	たまねぎ しょうが こまつな はくさい ごぼう もやし 長ねぎ しめじ にんじん	795 Kcal 43.3 g	21.7 g 2.4 g
28	火	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	牛乳 鮭 ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ とうもろこし もやし 干しいたけ	707Kcal 33.0 g	20.1 g 2.7 g
29	水	ほうとう 牛乳 野菜のこんぶあえ	ほうとう ごま油	牛乳 豚肉 こんぶ 豆腐	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん はくさい 長ねぎ だいこん きゅうり こまつな きゃべつ	692 Kcal 36.1 g	16.1 g 2.2 g
30	木	糎飯 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 さやいんげん ごぼう しめじ だいこん 長ねぎ こまつな きゃべつ	688 Kcal 28.0 g	18.6 g 2.4 g
31	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 さやえんどう ごぼう たけのこ しいたけ れんこん こまつな	800 Kcal 33.8 g	25.0 g 2.4 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。

給食だより

1月27日～31日は給食週間とし、「日本の郷土料理」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、日本各地の郷土料理から厳選しました。

①27日（月）青森県の郷土料理

- ・せんべい汁：季節の野菜やきのこを入れて、醤油で味付けをし、南部せんべいを割り入れ、煮込みます。

②28日（火）北海道の郷土料理

- ・鮭のちゃんちゃん焼き：秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして、みそで味をつけます。

③29日（水）山梨県の郷土料理

- ・ほうとう：小麦粉をねり、ざっくりと切った「めん」を、野菜と共にみそ仕立ての汁で煮込みます。

④30日（木）神奈川県郷土料理

- ・糎飯：大根、ごぼう、にんじん、油揚げなど具だくさんの混ぜごはんです。
- ・けんちん汁：多くの野菜や豆腐、こんにゃくをごま油で炒めて、コクを出した、醤油味のすまし汁です。

⑤31日（金）福岡県の郷土料理

- ・がめ煮：鶏肉や野菜など具だくさんの材料を、醤油やみりん、砂糖で煮物にします。

