

1月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。 その期間に合わせて、和食、外国料理が登場します♪ また、1月17日は阪神淡路大震災のあった日です。この日の給食では非常食が出ます。災害時には、心が不安定になり食べ物が食べられないかもしれません。そのため、普段から食べ慣れておくことが必要です。 普段から食べている食品を非常食として備え、定期的に食べて新しいものを備えておく「ローリングストック法」がおすすめです。		8日	9日	10日
始業式 			ミルクパン	ごはん
			ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳
			はくさい 白 菜の米粉シチュー	さわらのチリソース
			ほうれん草とコーンの和え物	もやしの塩ナムル
				はるさめ春雨スープ
13日	14日	15日	16日	17日 きょうきょうこんだて 救給献立
成人の日	ごはん	ごはん	コッペパン	アルファ米
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳
	だいこん 大根と厚揚げの煮物	ぶた 豚キムチ	あじの 魚 カレー焼き	ぎゅうどん 牛丼の具
	みずな 水菜の和え物	はるさめ 春雨サラダ	ブロッコリーのごまサラダ	やさい 野菜たっぷりみそ汁
	きなマングェ	チンゲン菜のスープ	はくさい 白菜のスープ	
20日	21日	22日	23日	24日 わしょく にほん 和食(日本)
ごはん	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳
こめこ 米粉のチキンカレー	さわらのごまみそ焼き	あじの 魚 竜田揚げ	じゃがいもの米粉グラタン	ぶりの 魚 照り焼き
だいこん 大根とツナのサラダ	キャベツと油揚げの和え物	こまつな 小松菜のごま和え	フレンチサラダ	ほうれん草のマヨネーズ和え
とうにゅう 豆乳プリン	けんちん汁	さといものみそ汁	こまつな 小松菜とベーコンのスープ	たま 玉ねぎのみそ汁
27日 フィリピン	28日 イギリス	29日 たいわん 台湾	30日 フランス	31日
ごはん	バターライス	ルーロー飯	こくとう 黒糖パン	ごはん
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳
チキンアドボ	ぶたにく 豚肉のアングレーズ	わかめスープ	しろみぎな 白身魚のオーロラソースムニエル	さわらのみそマヨネーズ焼き
コーンサラダ	そ 添えキャベツ	パインゼリー	キャロットラペ	はくさい 白菜のごま和え
ソーパス	スコッチブロス		カスレ	とうふ 豆腐のすまし汁

給食献立表

三重県立度会特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。

※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんばく質 食塩相当量	たんばく質 食塩相当量
9 木	ミルクパン 牛乳		牛乳	ミルクパン				528 kcal	612 kcal
	白菜の米粉シチュー	鶏肉	牛乳	じゃがいも、米粉	油	にんじん	はくさい、たまねぎ	22.7 g	25.9 g
	ほうれん草とコーンのサラダ				ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう	キャベツ、ホールコーン	2.0 g	2.5 g
10 金	ご飯 牛乳		牛乳	精米、おおむぎ				561 kcal	697 kcal
	さわらのチリソース	さわら		片栗粉、三温糖	油、油	白ねぎ	たまねぎ	20.8 g	26.5 g
	もやしの塩ナムル				ごま油	にんじん	もやし、きゅうり	1.8 g	1.9 g
	春雨スープ			春雨	ごま油	にんじん、チンゲンツァイ	たまねぎ		
14 火	ご飯 牛乳		牛乳	精米、おおむぎ				546 kcal	639 kcal
	大根と厚揚げの煮物	豚小間切れ、厚あげ		三温糖、片栗粉	油	にんじん	だいこん	17.3 g	19.7 g
	水菜の和えもの			三温糖	すりごま	みずな、にんじん	もやし	1.3 g	1.4 g
	きなマングェ								
15 水	ご飯 牛乳		牛乳	精米、おおむぎ				537 kcal	648 kcal
	豚キムチ	豚小間切れ		三温糖	油、ごま油	にんじん	キムチ漬、キャベツ、たまねぎ、もやし	18.0 g	20.5 g
	春雨サラダ			春雨、三温糖		にんじん	きゅうり、キャベツ	2.1 g	2.5 g
	チンゲンサイのスープ	木綿豆腐			ごま油	チンゲンツァイ	たまねぎ		
16 木	コッペパン 牛乳		牛乳	コッペパン				531 kcal	632 kcal
	あじのカレー焼き	まあじ			ノンエッグマヨネーズ			23.9 g	29.8 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ごまドレッシング	ブロッコリー、にんじん	キャベツ、ホールコーン	2.2 g	2.8 g
	白菜のスープ	ソーセージ			油	にんじん	たまねぎ、はくさい		
17 金	アルファ米 牛乳		牛乳	尾西の白飯				544 kcal	658 kcal
	美味しい防災食 牛丼の具	美味しい防災食 牛丼の具						15.4 g	17.3 g
	野菜たっぷりみそ汁	あわせみそ				にんじん、白ねぎ	はくさい、たまねぎ	2.5 g	2.6 g
20 月	ご飯 牛乳		牛乳	精米、おおむぎ				537 kcal	641 kcal
	米粉のチキンカレー	鶏肉		じゃがいも、県内米粉カレー	油	にんじん	たまねぎ	17.8 g	20.4 g
	大根とツナのサラダ	ツナ		三温糖	油、すりごま		だいこん、はくさい	2.0 g	2.3 g
	豆乳プリン								
21 火	ご飯 牛乳		牛乳	精米、おおむぎ				533 kcal	670 kcal
	さわらのごまみそ焼き	さわら、あわせみそ			ノンエッグマヨネーズ、ごま			23.3 g	29.9 g
	キャベツと油揚げの和えもの	油揚げ		三温糖		にんじん	キャベツ、もやし	2.0 g	2.2 g
	けんちん汁	木綿豆腐		さといも、片栗粉	ごま油	にんじん	ささがきごぼう、だいこん		
22 水	ご飯 牛乳		牛乳	精米、おおむぎ				533 kcal	659 kcal
	あじの竜田揚げ	まあじ		片栗粉	油			23.0 g	29.4 g
	小松菜のごま和え			三温糖	すりごま	ごまつな、にんじん	もやし	2.2 g	2.5 g
	さといものみそ汁	木綿豆腐、あわせみそ		さといも			えのきたけ、たまねぎ		
23 木	ミルクパン 牛乳		牛乳	ミルクパン				531 kcal	615 kcal
	じゃがいもの米粉グラタン	鶏肉	牛乳、チーズ	じゃがいも、米粉	油	にんじん	たまねぎ	22.0 g	25.4 g
	フレンチサラダ			三温糖	油	にんじん	キャベツ、きゅうり	2.3 g	2.8 g
	小松菜とベーコンのスープ	ベーコン			油	にんじん、ごまつな	たまねぎ		
24 金	ご飯 牛乳		牛乳	精米、おおむぎ				538 kcal	680 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり		三温糖				23.6 g	30.0 g
	ほうれん草のマヨネーズ和え	焼き竹輪		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう、にんじん	キャベツ	2.1 g	2.5 g
	玉ねぎのみそ汁	木綿豆腐、油揚げ、あわせみそ					たまねぎ		
27 月	ご飯 牛乳		牛乳	精米、おおむぎ				527 kcal	639 kcal
	チキンアドボ	鶏肉		じゃがいも、三温糖、片栗粉	油		たまねぎ	21.3 g	24.7 g
	コーンサラダ			三温糖	油	にんじん	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	1.8 g	2.0 g
	ソーバス	ベーコン	牛乳	マカロニ	油	にんじん	たまねぎ		
28 火	バターライス 牛乳		牛乳	精米、おおむぎ	バター			548 kcal	728 kcal
	豚肉のアングレース	豚ロース		片栗粉、パン粉、三温糖	油			18.5 g	26.1 g
	添えキャベツ						キャベツ	2.0 g	2.4 g
	スコッチブロス	4種豆のミックス				にんじん	たまねぎ、キャベツ、かぶ		
29 水	ルーロー飯 牛乳	豚もも、豚小間切れ	牛乳	精米、おおむぎ、三温糖	ごま油	ごまつな	椎茸、しょうが	535 kcal	638 kcal
	わかめスープ	木綿豆腐	わかめ		ごま油	ねぎ	たまねぎ	19.9 g	23.0 g
	パインゼリー			パインアップルゼリー				1.6 g	1.8 g
30 木	黒糖パン 牛乳		牛乳	黒糖パン				538 kcal	645 kcal
	白身魚のオーロラソースムニエル	メルルーサ	牛乳	米粉	バター			24.5 g	32.1 g
	キャロットラペ			三温糖		にんじん	きゅうり、レモン	2.0 g	2.6 g
	カスレ	豚小間切れ、大豆		じゃがいも、三温糖	油	にんじん、トマト	たまねぎ		
31 金	ご飯 牛乳		牛乳	精米、おおむぎ				538 kcal	671 kcal
	さわらの味噌マヨネーズ焼き	さわら、あわせみそ			ノンエッグマヨネーズ		たまねぎ	21.9 g	27.8 g
	白菜のごまあえ			三温糖	すりごま	にんじん	はくさい、もやし	1.8 g	2.0 g
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐	わかめ				たまねぎ		