

令和7年1月 給食こんだて表

福岡県立柳河特別支援学校

日にち	曜日	献立名	一口メモ	おもな材料			エネルギー	
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g) 脂質(g)	
8	水	ごはん 牛乳 メンチカツ にらとツナのサラダ 七草汁	<七草汁> 1月7日は、春の七草を入れた七草がゆを食べる風習があります。給食では、7種類の野菜を入れた七草汁をいただきます。	牛乳 肉 豚肉 ツナ	みそ キャベツ 小松菜 コーン 春菊 ねぎ にら ほうれん草 水菜	米 麦 油 ノンエッグマヨネーズ	727 26.5 25.5	
9	木	ごはん 牛乳 厚揚げとチンゲンサイのみそ煮 大根とハムのサラダ ごぼう団子のすまし汁	<厚揚げ> 厚揚げは、豆腐を油で揚げたものですが、豆腐よりも、たんぱく質、鉄分、カルシウムが豊富です。	牛乳 厚揚げ ハム ちくわ	豚肉 ハム にんじん しめじ 玉ねぎ ほうれん草 大根 チンゲンサイ	ごぼう	米 麦 油 708 26.6 23.9	
10	金	ごはん 牛乳 肉詰めいなり 春雨の炒め物 飛鳥鍋	<飛鳥鍋> 鶏肉と野菜、だしとみそ牛乳を入れた奈良県の郷土料理です。給食は牛乳のかわりに豆乳を入れています。	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳	みそ ハム 豆腐	にんじん 白松菜 キャベツ しいたけ 大根 ごぼう 春雨	米 麦 きびざとう ごま油 20.8	673 25.2 20.8
14	火	パン 牛乳 黒豆きなこクリーム 冬のコーンクリームシチュー ビーンズサラダ	<黒豆きなこクリーム> おせち料理の中の黒豆は食べましたか？同じ黒豆(黒大豆)をきなこにして、パンにつけるクリームにしています。	牛乳 鶏肉 豆乳 ツナ	黒豆 きなこ 青えんどう豆 鶏肉 赤いんげん豆 豆乳 ガルパンソ	にんじん パセリ 玉ねぎ 白菜 キャベツ 大根 ほうれん草 コーン	パン バター じゃがいも 小麦粉	793 30.7 32.5
15	水	雑穀ごはん 牛乳 千草焼き かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根のみそ汁	<ざっくごは> 雑穀を米と一緒に炊いています。たくさん色や大きさ、食感のちがいを楽しんで食べてください。	牛乳 豆腐 鶏肉 わかめ	卵 みそ	かぼちゃ ねぎ にんじん 大根 玉ねぎ ほうれん草	米 雑穀 じゃがいも でんぷん きびざとう	672 24.7 18.4
16	木	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 五色なます 白菜汁 黒豆	<いわし> いわしには、血液をサラサラにしたり、脳を活性化したりする動きのある成分が含まれています。	牛乳 いわし ちくわ かつお節	ハム 黒豆	にんじん しいたけ 白菜 大根 きゅうり ほうれん草	米 麦 きびざとう 油	710 27.7 21.5
17	金	キムチごはん 牛乳 春巻 もやしといかのごま和え 春雨スープ	<キムチごはん> 豚肉と玉ねぎ、にんじん、キムチを炒めて、ごはんと混ぜています。キムチの甘辛いうまみや、食欲をそそりますね。	牛乳 豚肉 いか	卵	キャベツ たけのこ えのき 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 白菜	米 麦 油 ごま油 春雨 きびざとう	772 21.2 28.4
18	土	ごはん 牛乳 ミートボールカレー ごぼうのスープ フルーツムース	<ごぼう> 日本では、おいしくて栄養価の高い野菜として有名ですが、外国では、薬として使われていることもあるそうです。	牛乳 牛肉 豚肉 レンズ豆		にんじん しいたけ りんご 玉ねぎ にんにく ごぼう グリーンピース ねぎ	米 麦 じゃがいも 油	842 26 23.2
21	火	パインパン 牛乳 オムレツ もやしと豚肉のカレー炒め 野菜スープ	<もやし> もやしクイズです。もやしは、植物のどこを食べているのでしょうか？①根 ②芽 ③茎 答えは②芽です。	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	卵	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ キャベツ セロリー	パン じゃがいも 油	603 27 23.1
22	水	ごはん 牛乳 ホイコーロー ジャガイモのサラダ ワンタンスープ	<回鍋肉(ホイコーロー)> 中国の四川料理の一つです。豚肉とキャベツをテンメンジャンという甘辛味噌で味付けをします。ごはんによく合う味です。	牛乳 豚肉 ハム みそ		にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ ピーマン にら ほうれん草	米 麦 油 ワンタン きびざとう じゃがいも	681 25.9 19.1
23	木	ごはん 牛乳 あじフライ もやしのゆかり和え いも煮汁	<いも煮汁> 東北地方の郷土料理です。具材の中心はさといもです。地方によって、しょうゆ味とみそ味があります。体が温まりますよ。	牛乳 あじ 豚肉 みそ		にんじん ごぼう もやし ねぎ しめじ しそ こんにゃく	米 麦 さといも 油	675 25.1 19.1
24	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 白菜のおかか和え 根菜きのこ汁	<きのこ> きょうの根菜きのこ汁には、えのきとしめじが入っています。	牛乳 かつお節 豚肉 牛肉		にんじん しょうが 玉ねぎ 白菜 小松菜 ごぼう グリーンピース しめじ	米 麦 じゃがいも きびざとう 油	670 24.1 16.5
27	月	ごはん 牛乳 ショーロンポー れんこんのきんぴら タイピーエン	<タイピーエン> 太平燕(タイピーエン)は、熊本県の郷土料理です。野菜がたくさん入った中華風の春雨スープです。	牛乳 豚肉 天ぷら 鶏肉	えび	にんじん 白菜 れんこん えだまめ たけのこ しいたけ	米 麦 油 きびざとう ごま油 ごま油	626 22.6 15.3
28	火	ココア揚げパン 牛乳 ツナサラダ クリームスープ	<ココア揚げパン> 給食で人気の揚げパンのココア味で、手や口元が汚れないように、上手に食べましょう。	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 ツナ		にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり パセリ	パン きびざとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	627 22.2 25.5
29	水	ごはん 牛乳 がめ煮 野菜の昆布あえ 肉団子のすまし汁	<がめ煮> 福岡県の郷土料理です。もともとは「かめ」を入れていたので「がめ煮」と言います。現在は鶏肉を使うので、筑前煮や炒り鶏とも言われます。	牛乳 鶏肉 わかめ 昆布	豚肉	にんじん いんげん れんこん 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう こんにゃく	米 麦 じゃがいも きびざとう 油	641 23.6 16.8
30	木	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 大根とほうれん草のサラダ わかめスープ	<鮭のちゃんちゃん焼き> 北海道の郷土料理です。秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を主役にして、みそで味付けした料理です。	牛乳 わかめ ちくわ 焼豚	鮭 みそ	にんじん 玉ねぎ だいこん しめじ キャベツ えのき ほうれん草 コーン	米 麦 きびざとう 油	614 25.2 15.1
31	金	ごはん 牛乳 スパイコ もやしのナムル もずくスープ	<スパイコ> 酢豚のことを長崎県では「スパイコ(酢排骨)」といいます。豚肉とたくさんの野菜を炒めて甘酢あんからめした中華料理です。	牛乳 豚肉 もずく		にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし ピーマン えのき ほうれん草	米 麦 油 じゃがいも きびざとう ごま油	758 24.3 26.2