

目標		*給食について考えよう				
日	曜	献 立			ワンポイント	エネルギー (kcal)
		主食	飲物	おかず(主菜・副菜)		塩分(g)
8	木	赤飯	牛乳	さわら西京焼き 煮合い 白玉雑煮	冬休みは楽しく過ごせましたか? 今日から三学期です。一年のまとめの時期に入ります。体調を崩しやすい時期でもあるため、食事、睡眠をしっかりとって、毎日元気に過ごしましょう。	883 3.4
9	金	ご飯	牛乳	豚肉のごまみそ焼き 白菜の磯和え 豆乳入りみそ汁	豆乳 豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、煮詰めて濾した飲み物です。大豆のタンパク質が豊富に取れます。濾した後に残るのが「おから」です。大豆はいろいろな食べ物に変化しますね。	712 2.9
13	火	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう ごま豚汁	かみごたえのある食品でかむ力アップ 食物繊維の多い野菜や海藻、きのこなどは、かみごたえのある食品です。よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。	837 3.6
14	水	米パン	牛乳	ホタテ風味カツ キャベツサラダ パンプキンスープ	10代のうちに!カルシウム貯金 カルシウムは骨や歯の材料です。不足すると将来骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20才前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。	707 3.2
15	木	麻婆豆腐丼	牛乳	ほうれん草のおひたし 春雨スープ	Q.なぜ給食は残さず食べた方が良いのでしょうか。 A.一つ目の答えは、給食は栄養バランスが整っている食事だからです。健康で元気に過ごすためには、栄養バランスの良い食事をすることが大切です。	795 2.7
16	金	ご飯	牛乳	にしんの塩焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え 鶏団子汁	二つ目の答えは、食品ロスを出さないようにした方が良いからです。SDGsの取組に食品ロス削減があります。13『気候変動に具体的な対策を』14『海の豊かさを守ろう』2『飢餓をゼロに』12『つくる責任 つかう責任』などの目標に関わる大切な取組なのが食品ロス削減です。	793 3.2
19	月	麦ごはん ふりかけ	牛乳	五目玉子焼き 野菜炒め 豆腐となめこのみそ汁	朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源 わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうとエネルギーが供給されず、活動する力が出てきません。朝からしっかり活動するために毎日必ず朝ごはんを食べましょう。	912 4.6
20	火	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ ひじきの煮物 白菜のみそ汁	『いばらき美味しおDay』(減塩の日)毎月20日 『40(しお)』を半分に減らし『20』として、減塩という意味を込めて毎月20日と設定している取り組みを知っていますか?茨城県は、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つである塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています。	807 2.6
21	水	コッペパン いちごジャム	牛乳	オムレツ マカロニサラダ ポークビーンズ	*濃い味付けに慣れていませんか。 醤油などの調味料のかけすぎに注意しましょう。 *ついついしょっぱいものを食べていませんか。 食品に書いてある食塩相当量を確認しましょう。	759 2.8
22	木	チキンカレーライス	牛乳	わかめサラダ	学校給食カレーの日 1982年に社団法人全国学校栄養士協議会が、学校給食週間の前に子どもたちに好まれていたカレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことになんで、1月22日が「カレーの日」に制定されました。	771 2.6
23	金	ご飯	牛乳	ポークシュウマイ 春雨サラダ 豆腐チゲ	全国学校給食週間 1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広まっていきましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と定めました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。	797 3.0
26	月	ご飯	牛乳	鮭の塩焼き たくあん和え すいとん汁		850 2.9
27	火	パオパン	発酵乳	オムレツ 野菜サラダ マカロニのクリーム煮	パオパン フードデザインコースのロールパンを提供します。焼きたてのパンはとても美味しいですね。作ってくれる人に感謝して、残さず美味しく食べましょう。	753 2.9
28	水	きのこあんかけうどん	牛乳	ツナマヨサラダ おやき	地産地消 地産地消とは、国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費すること及び地域において供給が不足している農林水産物がある場合に、他の地域で生産された当該農林水産物を消費することをいいます。	796 3.2
29	木	菜飯ご飯	牛乳	厚焼玉子 もやしとささみのサラダ まごわやさしいみそ汁	茨城県の食材 温和な気候で豊かな自然に恵まれた茨城県ではたくさんの農作物が作られています。学校給食では、地産地消として茨城県の食材を多く活用しています。	743 1.7
30	金	ご飯	牛乳	いわしのかば焼き風 からし和え 道産子汁	給食はいつから始まったでしょうか。 日本の学校給食は、明治22年に、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において始まったとされています。生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼食を用意したことが、日本における学校給食の起源とされています。	756 3.5

1月 給食献立材料表 (予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
8	木	赤飯(もち米 米 黒米 ごま 塩)	牛乳	さわら西京焼き(さわら みそ 砂糖 みりん 酒) 煮合い(れんこん にんじん ごぼう 椎茸 しらたき 油揚げ 油 砂糖 みりん 酒 しょうゆ 酢 だし) 白玉雑煮(だいこん にんじん 鶏肉 白菜 ねぎ 小松菜 大豆 白玉 塩 みりん しょうゆ だし)
9	金	ご飯	牛乳	豚肉のごまみそ焼き(豚肉 しょうゆ 砂糖 ごま ねぎ みりん みそ 酒) 白菜の磯和え(白菜 小松菜 にんじん しょうゆ 海苔) 豆乳入りみそ汁(さつまいも かぶ 白菜 しめじ にんじん ねぎ 油揚げ 豆乳 だし みそ)
13	火	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き(鶏肉 しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒) きんぴらごぼう(ごぼう にんじん さつま揚げ しらたき しょうゆ いんげん みりん 七味唐辛子 砂糖 油) ごま豚汁(豚肉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごま油 だし みそ ごま)
14	水	米パン	牛乳	ホタテ風味カツ(たまねぎ キャベツ パン粉 たら 油 ホタテエキス 小麦粉 パン粉 油) キャベツサラダ(キャベツ きゅうり とうもろこし ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン)) パンプキンスープ(かぼちゃ たまねぎ パセリ シチュールウ(小麦粉 砂糖 油 たまねぎ 乳 鶏肉) 牛乳 塩 コンソメ)
15	木	麻婆豆腐丼(ご飯 麦 豆腐 豚肉 にんじん たまねぎ みそ にら しょうが 豆板醤 オイスター ソース しょうゆ でんぶん ごま油)	牛乳	ほうれん草のおひたし(ほうれんそう にんじん もやし かつお節 しょうゆ) 春雨スープ(春雨 鶏肉 にんじん たまねぎ ちんげんさい きくらげ ねぎ しょうゆ 中華だし みりん 塩)
16	金	ご飯	牛乳	にしんの塩焼き(にしん 塩) プロッコリーのおかかマヨ和え(プロッコリー ロマネスク とうもろこし かつお節 しょうゆ マヨネーズ 酢) 鶏団子汁(鶏団子 にんじん ごぼう だいこん ねぎ 椎茸 しょうゆ 塩 酒 だし)
19	月	麦ごはん ふりかけ(さけ ごま 砂糖 塩)	牛乳	五目玉子焼き(鶏卵 ごぼう にんじん れんこん たけのこ 椎茸 砂糖 酢 しょうゆ 塩 かつお 昆布) 野菜炒め(キャベツ にんじん しいたけ 豚肉 もやし ピーマン 塩 油 しょうゆ) 豆腐となめこのみそ汁(なめこ 豆腐 ねぎ みそ だし)
20	火	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 でんぶん 油) ひじきの煮物(ひじき ちくわ にんじん だいす いんげん しょうゆ 酒 だし 砂糖 みりん) 白菜のみそ汁(白菜 にんじん 油揚げ みそ だし ごま油)
21	水	コッペパン いちごジャム(砂糖 水あめ いちご)	牛乳	オムレツ(鶏卵 鶏肉 でんぶん砂糖 酢) マカロニサラダ(マカロニ キャベツ とうもろこし マヨネーズ 塩) ポークビーンズ(大豆 豚肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ にんにく ケチャップ トマト コンソメ チーズ クリーム ワイン 塩)
22	木	チキンカレーライス(米 麦 鶏肉 ジャガイもにんじん たまねぎ にんにく しょうが カレー(小麦粉 豚脂 砂糖 塩 カレー粉) ワイン ガラムマサラ 油)	牛乳	わかめサラダ(わかめ キャベツ かまぼこ(すけそだら 米粉 でん粉) 砂糖 しょうゆ 油 酢)
23	金	ご飯	牛乳	しゅうまい(豚肉 たまねぎ パン粉 でんぶん しょうが 砂糖 塩 小麦粉) 春雨サラダ(春雨 ベーコン きゅうり キャベツ しょうゆ ごま油 砂糖 酢) 豆腐チゲ(豆腐 豚肉 にんにく しょうが ごま油 キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく 唐辛子) 青梗菜 ねぎ もやし にら みそ だし)
26	月	ご飯	牛乳	鮭の塩焼き(鮭 塩) たくあん和え(たくあん(だいこん 砂糖 酢) もやし 小松菜 ごま) すいとん汁(すいとん だいこん こんにゃく 油揚げ ごぼう にんじん 鶏肉 ねぎ しょうゆ みりん 塩 だし)
27	火	パオパン	発酵乳(乳砂糖)	オムレツ(鶏卵 鶏肉 でんぶん 砂糖 酢) 野菜サラダ(キャベツ きゅうり パプリカ ドレッシング(油 砂糖 たまねぎ 酢 しょうゆ 塩 ピーマン)) マカロニのクリーム煮(マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん 白菜 とうもろこし バター 牛乳 塩 コーンスープ(とうもろこし ブドウ糖 塩 ジャガイモ チーズ)
28	水	きのこあんかけうどん(ソフトメン 鶏肉 にんじん なめこ 舞茸 えのきたけ 椎茸 油揚げ ねぎ しょうゆ みりん 酒 塩 だし 七味唐辛子 片栗粉)	牛乳	ツナマヨサラダ(ツナ ほうれんそう きゅうり とうもろこし たまねぎ マヨネーズ 酢 塩) おやき(薄力粉 かぼちゃ 砂糖 酢 でんぶん)
29	木	菜飯ご飯(米 青菜 砂糖 しらす ごま)	牛乳	厚焼玉子(鶏卵 砂糖 酢 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布) もやしとささみのサラダ(もやし きゅうり 海藻 ササミ ごま にんにく しょうゆ 塩 ごま油) まごわやさしいみそ汁(にんじん だいこん ねぎ ジャガイモ 油揚げ わかめ ちくわ 椎茸 みそ ごま だし)
30	金	ご飯	牛乳	いわしのかば焼き風(いわし でんぶん 油 しょうゆ みりん 砂糖) からし和え(ほうれんそう はくさい にんじん からし しょうゆ) 道産子汁(豚肉 もやし とうもろこし ねぎ わかめ 豆腐 しょうが にんにく バター だし みそ)