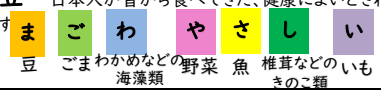


目標 *給食について考えよう							
日	曜	献立			ワンポイント	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
		主食	飲料	おかず(主菜・副菜)			
9	火	赤飯	発酵乳	イナダのみそ焼き／黒豆／かまぼこ 厚焼き玉子／酢ばす／田作り 雑煮	受け継ごう 日本の食文化 地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。 おせち料理  おせち料理は、もともと、節日(孝節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。 雑煮  雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とモチを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁は立てやみそ仕立てなど、さまざまです。 七草がゆ  七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。 <td>883 3.4</td>	883 3.4	
10	水	きのこたっぷり あんかけうどん	牛乳	おやき シーザーサラダ		712 2.9	
11	木	チキンカレー	飲むヨーグルト	スパゲティサラダ 福神漬け		837 3.6	
12	金	わかめご飯	牛乳	タコメンチ カミカミサラダ 打ち豆のみそ汁	カミカミメニュー	707 3.2	
15	月	ご飯	牛乳	いわしの蒲焼 キャベツあえ どさんこ汁		795 2.7	
16	火	ご飯	牛乳	春巻 マーボー春雨 豆腐チゲ		793 3.2	
17	水	コッペパン	牛乳	ポテトクロック ペンネソテー コーンスープ	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も毎日必ず朝ごはんを食べましょう。	912 4.6	
18	木	ガパオライス	牛乳	白菜の甘酢漬け 卵スープ	『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	
19	金	ご飯	牛乳	鶏肉の金山寺みそ焼き 昆布の煮物 ミルク豚汁	*濃い味付けに慣れていませんか? *つついしよっぱいものを食べていませんか。 学校給食でも減塩メニューを紹介しています。参考してみてください。 減塩メニュー:ミルク豚汁	759 2.8	
22	月	ご飯	牛乳	豚肉の塩こうじ炒め ひよこ豆とツナのサラダ いわしのつみれ汁		いわしの加工品いろいろ 	771 2.6
23	火	ビスキーパン	牛乳	ブロッコリーと豆のサラダ 鶏肉と野菜の玄米入りスープ		ビスキーパン 初めて給食に登場します。ビスキーとはフランス語で『ビスケット』や『クッキー』のような意味があり、メロンパンのような甘い味がします。厨房で焼くので、焼き始めると良いにおいがしてくると思います。楽しみにしてください。	797 3.0
24	水	けんちんうどん	牛乳	野菜かきあげ レンコンサラダ	～茨城県を食べよう～	850 2.9	
25	木	ご飯	牛乳	ますの塩焼き たくあん和え すいとん汁 味のり		給食はいつから始まったのでしょうか。 日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年無償で始まったとされています。その目的は貧困児を救うためのものでした。	756 3.5
26	金	わかめご飯	牛乳	まさば竜田揚げ ごま和え 具だくさん汁		まごわやさしい献立 …日本人が昔から食べてきた、健康によいとされる食べ物の頭文字をとったものです 	796 3.2
29	月	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き かぼちゃのいとか煮 呉汁	～茨城県を食べよう～	743 1.7	
30	火	ご飯	牛乳	鯨のオーロラ煮 こんにゃくサラダ 豆腐となめこのみそ汁		鯨(くじら) 今日は、『昔の給食』として『鯨(くじら)』を使った給食です。昭和20年～40年代の食料難だったころ、豚肉や鶏肉がたくさん出回っていなかったため、くじら肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支え昭和45年前後まで学校給食でも子どもたちの健康を育む重要なメニューとして提供されていました。	753 2.9
31	水	ご飯	牛乳	千草焼き もずくのサラダ かぼちゃのみそ汁		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、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。	749 2.8

2024

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)
9	火	赤飯(もち米・黒米・ごま)	発酵乳	イナダのみそ焼き(イナダ・みそ・砂糖)／黒豆／かまぼこ(魚肉すり身・鶏卵) 厚焼き玉子(鶏卵・砂糖)／酢ばす(れんこん・ゆず・砂糖)／田作り(くるみ・煮干し・砂糖・ごま) 雑煮(大根・人参・鶏肉・白菜・長ねぎ・小松菜・油揚げ・もち米)
10	水	きのこたっぷりあんかけうどん(ソフトメン・鶏肉・人参・なめこ・まいたけ・えのきだけ・しいたけ・油揚げ・長ねぎ・でん粉)	牛乳	おやき(かぼちゃ・砂糖) シーザーサラダ(ブロッコリー・かぶ・ベーコン)
11	木	チキンカレー(米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ニンニク・カレールウ・油)	飲むヨーグルト	スパゲティサラダ(スパゲティ・きゅうり・人参・とうもろこし・ベーコン) 福神漬け
12	金	わかめご飯(米・麦・わかめ)	牛乳	タコメンチ(魚肉すり身・キャベツ・たこ・でん粉・砂糖・パン粉・小麦粉・油) カミカミサラダ(切干大根・とうもろこし・小松菜・鶏肉・ごま油・砂糖) 打ち豆のみそ汁(大豆・大根・人参・長ねぎ・油揚げ・みそ)
15	月	ご飯(米)	牛乳	いわしの蒲焼(いわし・油・砂糖・でん粉) キャベツあえ(小松菜・キャベツ・かまぼこ・ごま) どさんこ汁(豚肉・油・もやし・とうもろこし・長ねぎ・わかめ・豆腐・しょうが・にんにく・バター・みそ)
16	火	ご飯(米)	牛乳	春巻(キャベツ・玉ねぎ・人参・春雨・でん粉・砂糖・小麦粉) マーボー春雨(春雨・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・砂糖・でん粉) 豆腐チゲ(豚肉・しょうが・にんにく・ごま油・白菜キムチ・チンゲン菜・長ねぎ・もやし・にら・豆腐・みそ)
17	水	コッペパン(小麦粉)	牛乳	ポテトコロッケ(じゃが芋・パン粉・油・玉ねぎ・砂糖・小麦粉) ペネソテー(ペネマカロニ・ベーコン・玉ねぎ・にんにく・バジル・オリーブオイル) コンスープ(とうもろこし・パセリ・牛乳・バター・スキムミルク)
18	木	ガバオライス(米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤ピーマン・しめじ・油)	牛乳	白菜の甘酢漬け(白菜・人参・砂糖・しょうが・ごま油・とうがらし) 卵スープ(鶏卵・ほうれん草・人参・でん粉)
19	金	ご飯(米)	牛乳	鶏肉の金山寺みそ焼き(鶏肉・みそ) 昆布の煮物(昆布・人参・白滝・さつま揚げ・砂糖・油) ミルク豚汁(豚肉・油・じゃが芋・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・牛乳・みそ)
22	月	ご飯(米)	牛乳	豚肉の塩こうじ炒め(豚肉・しょうが・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・たけのこ・塩こうじ・ごま油) ひよこ豆とツナのサラダ(ひよこ豆・ツナフレーク・いんげん・キャベツ) いわしのつみれ汁(いわしつみれ・豆腐・大根・人参・小松菜・長ねぎ)
23	火	ビスキーパン(コッペパン・鶏卵・ホットケーキミックス・砂糖・牛乳)	牛乳	ブロッコリーと豆のサラダ(ブロッコリー・金時豆・大福豆・大豆・カリフラワー) 鶏肉と野菜の玄米入りスープ(鶏肉・玄米・うずらのたまご・玉ねぎ・キャベツ・じゃが芋・小松菜・人参・セロリ)
24	水	けんちんうどん(ソフトメン・鶏肉・里芋・白菜・小松菜・人参・大根・ごぼう・長ねぎ)	牛乳	野菜かきあげ(玉ねぎ・人参・春菊・小麦粉・油) レンコンサラダ(レンコン・ちくわ・ほうれん草・大豆)
25	木	ご飯(米)	牛乳	ますの塩焼き(ます) たくあん和え(たくあん・もやし・小松菜・ごま) すいとん汁(すいとん・大根・こんにゃく・ごぼう・人参・鶏肉・油揚げ) 味のり
26	金	わかめご飯(米・麦・わかめ)	牛乳	まさば竜田揚げ(さば・油・でん粉・しょうが) ごま和え(ほうれん草・もやし・人参・ごま・砂糖) 具だくさん汁(大根・里芋・白菜・豆腐・しめじ・人参・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ・ごま油)
29	月	ご飯(米)	牛乳	豚肉のしょうが焼き(豚肉・しょうが・ごま・玉ねぎ・砂糖) かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・あずき・砂糖) 呉汁(大豆・大根・人参・白菜・長ねぎ・油揚げ・みそ)
30	火	ご飯(米)	牛乳	鯨のオーロラ煮(くじら・油・でん粉・じゃが芋・人参・砂糖) こんにゃくサラダ(こんにゃく・もやし・わかめ・かまぼこ) 豆腐となめこのみそ汁(豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ)
31	水	ご飯(米)	牛乳	千草焼き(鶏卵・干しいたけ・人参・玉ねぎ・鶏肉・青のり・砂糖・油) もずくのサラダ(もずく・キャベツ・かまぼこ・きゅうり・砂糖・ごま油・ごま) かぼちゃのみそ汁(かぼちゃ・厚揚げ・玉ねぎ・わかめ・みそ)