

# 1月 よていこんだてひょう

2024年 1月

京都府立井手やまぶき支援学校

日	こんだてめい 献立名		ぎゆうにゆう	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	E値 <sup>1</sup> たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)
	きほんしよく 基本食	けいたいしよく 形態食		ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
1 1 木	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		966 kcal
	まめまめカレー	まめまめカレー		ぎゅうひきにく,ぶたひきにく,だいずミート, だいず,ひよこまめ,スキムミルク	ひまわりゆ,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,えだまめ,たまねぎ,に んじん,ホールトマト	33.3 g
	ふくじんづけ	だいこんのもの				ふくじんづけ	2.6 g
	フルーツヨーグルトあえ	フルーツヨーグルト あえ		ヨーグルト		みかん,パインアップル,もも	
お正月 献立 1 2 金	くろまめごはん	くろまめがゆ	○	くろまめ 	こめ,もちごめ		769 kcal
	まつかぜやき	つみれに		たまご,とりひきにく,みそ,あおのり	パンこ,いりごま	たまねぎ,しょうが 	31.7 g
	こうはくなます	こうはくなます			すりごま,さとう	だいこん,にんじん 	3.0 g
	おぞうにふうみそしる	おぞうにふうみそしる		みそ,しろみそ	さといも	ねぎ,しょうごいんかぶ,きんときにんじ ん	
1 5 月	ごはん	おかゆ	○		こめ		737 kcal
	とりにくのハニーマスタード やき	とりにくのハニーむ しやき		とりにく	はちみつ		32.4 g
	かみかみサラダ	だいこんサラダ			ノンエッグマヨネーズ	きりぼしだいこん,コーン,にんじん,えだ まめ	1.9 g
	あおなスープ	あおなスープ				こまつな,えのきたけ,はくさい	
はさんで 食べよう ♪ 1 6 火	バンズパン	バンズパンがゆ	○				700 kcal
	しろみぎかなフライ	さわらのからあげに		しろみぎかなフライ	なたねゆ		27.4 g
	ノンエッグタルタルソース	ノンエッグマヨネー ズ			ノンエッグタルタルソース		2.8 g
	キャベツソテー	キャベツのソテー			ひまわりゆ	キャベツ,コーン	
	はくさいとりにくのスープ	やさいスープ		とりにく	はくさい,こまつな,しめじ		
1 7 水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		782 kcal
	きぬがさどんぶり	きぬがさどんぶり		あぶらあげ,ぶたにく,たまご,きざみ のり	さとう,ひまわりゆ,かたくりこ	たまねぎ,しろねぎ	31.3 g
	えのきのみそしる	みそしる		みそ		えのきたけ,キャベツ,にんじん	2.8 g
1 8 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		719 kcal
	さばのみそに	さばのみそに		さば,みそ	さとう	しょうが	29.2 g
	いそかあえ	いそかあえ		きざみのり	さとう	こまつな,にんじん,キャベツ	2.2 g
	あおなのすましじる	すましじる		きぬごしどうふ		たまねぎ,こまつな,えのきたけ	
旬 大根 1 9 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		720 kcal
	てづくりふりかけ	のりのつくだに		はなかつお,きざみこんぶ	いりごま,さとう		30.4 g
	だいこんととりひきにくの もの	だいこんととりだん ごのもの		さつまあげ,とりひきにく	ごまあぶら,さとう,かたくりこ	だいこん,しょうが,こまつな,にんじん	2.8 g
	とんじる	とんじる		ぶたにく,みそ		はくさい,しめじ,ねぎ	
給食月間 1/22(月)~2/9(金)							
2 2 月	ごはん	おかゆ	○		こめ		756 kcal
	しろみぎかなのトマトソース かけ	しろみぎかなのトマ トソースかけ		からすがれい	オリーブゆ,かたくりこ	たまねぎ,しめじ,にんにく,ホールトマト	32.8 g
	ポテトサラダ	ポテトサラダ			じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,きゅうり	2.3 g
	こめこマカロニスープ	こめこマカロニスー プ		ハム	こめこマカロニ	キャベツ,こまつな,にんじん	
リク エスト 第2位 2 3 火	ココアあげパン	パンがゆとチョコ ソース	○	きかくパン,スキムミルク 	なたねゆ,さとう		801 kcal
	ミートボールのスープに	ミートボールのスー プに		うずらたまご 	かたくりこ 	たまねぎ,にんじん,たけのこ,こまつな	29.6 g
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリーのサラ ダ			ひまわりゆ,さとう	ブロッコリー,キャベツ,コーン,しょうが, レモンかじゅう	2.9 g
2 4 水	チャーハン	やわらかチャーハン	○	やきぶた	こめ,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほし しいたけ	712 kcal
	しゅうまい	やわらかしゅうまい		しゅうまい			26.5 g
	ちゅうかふうかきたまスープ	ちゅうかふうかきた まスープ		たまご	かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,きくらげ,にんじん,ねぎ	3.3 g

日	献立名		ぎゆうにゅ	あか なかま	き なかま	みどり なかま	I初ギ- たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)
	きほんしよく 基本食	けいたいしよく 形態食		ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
25 木	ごはん	おかゆ			こめ		767 kcal
	とりにくのでりやき	とりにくのでりやき	○	とりにく			35.6 g
	はるさめのピリからいため	そうめんとぶたやさ しいため		ぶたひきにく	はるさめ, ひまわりゆ, ごまあぶら, さ とう	しょうが, にんにく, たまねぎ, ねぎ	2.6 g
	みそしる	みそしる		あぶらあげ, わかめ, みそ		だいこん, にんじん	
井手 コラボ 26 金	はんライス 	はんぶんおかゆ			こめ		727 kcal
	いでじゃんめん 	いでじゃんうどん	○	ぶたひきにく, いでちようかあちゃん みそ	ちゆうかめん, ごまあぶら	にんにく, しょうが, もやし, たけのこ, にん じん, ねぎ	32.9 g
	とりにくのおうごんやき	やわらかとりにくの おうごんやき		とりにく	ひまわりゆ, ノンエッグマヨネーズ, こ めこ	ブロッコリー, しめじ, たまねぎ, コーン	3.1 g
29 月	ごはん	おかゆ			こめ		674 kcal
	あじのしおやき	あじのむしやき	○	あじ			33.1 g
	かおりあえ	かおりあえ				キャベツ, きゅうり	2.5 g
	あつあげのみそしる	おぼろどうふのみそ しる		あつあげ, みそ		こまつな, しめじ	
リク エスト 第3位 30 火	バターパン	バターパンがゆ			バターパン		804 kcal
	ハンバーグ	はんばーぐ	○	ぎゅうひきにく, ぶたひきにく	ひまわりゆ, かたくりこ	たまねぎ	31.2 g
	ケチャップソース	ケチャップソース					2.8 g
	もやしとピーマンのソテー	キャベツとほうれん そうのソテー			ひまわりゆ	もやし, ピーマン, コーン	
	やさいスープ	やさいスープ				だいこん, こまつな, えのきたけ	
お初 リク エスト 31 水	むぎごはん	おかゆ			こめ, むぎ		719 kcal
	ミルク(コーヒー)	ミルクデザート	○				27.1 g
	ぶたキムチどんぶり	ぶたにくキムチどん ぶり		ぶたにく	ごまあぶら, かたくりこ, いりごま	にんにく, しょうが, キムチ, たまねぎ, はく さい, にんじん, いら	2.3 g
	ぐだくさんみそしる	ぐだくさんみそしる		みそ	さといも	だいこん, にんじん, しめじ, ねぎ	

- 肉加工品、練り物はノンアレルギー製品（乳・卵・小麦不使用）を使用しています。
- 地場産の食品は太字で表記しています。
- 献立は都合により変更する場合があります。
- 小・中・高 統一メニューを実施し、配缶量を調整しています。

# 給食月間ニュース



1月22日(月)から2月9日(金)まで、給食月間の取組をします。  
様々な取組を通して給食への興味や関心を深め、食事を楽しみ、給食  
を作ってくれる人への感謝の気持ちを表しましょう。

## リピート&お初リクエスト給食

投票で選ばれた **ベスト3**のメニューと  
お初リクエストメニューが登場します。また、当日には、保健給食委員会のみなさん  
が全校放送をしますのでお楽しみに。  
(ベスト3以外のメニューも、1月~3月  
の給食で登場するかも?)



## ~図書×給食コラボ~

**やまぶき野菜 de おはなし給食**  
ロシアの絵本「おおきなかぶ」にてく  
るかぶをイメージした「ボルシチ」を提  
供します。また、そのかぶは高等部の作  
業学習で収穫したものを使います。ぜ  
ひ本も読んでみてください。



## 井手町立学校給食センターコラボ給食

同じ日に、井手町立学校給食センターと同じ井手町メニューを食べます。  
**メニュー①井手じゃんめん**  
井手町商工会で考案されたご当地ラーメン。「じゃん」はお味噌のこ  
とで、地元産のお味噌やたけのこなどが使用された、ピリ辛味噌ラーメン  
**メニュー②鶏肉の黄金焼き**  
井手町に伝わる金の鶏伝説から、カップに鶏肉や野菜、その上に黄金  
ソースをかけた焼き物  
食べた様子をお手紙交流で伝え合いましょう。ベストショットを撮影して  
ね。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
1/22	23 ★リクエスト 第2位 ココア あげぱん 	24 ★リクエスト10位 チャーハン 	25	26 ★リクエスト 第3位 (ラーメン) 給食センターコラボ 井手じゃんめん 
29	30 ★リクエスト 第3位 ハンバーグ 	31 お初 リクエスト ミルク 	2/1 ★リクエスト10位 わかめごはん 	2 節分献立 
5 お初 リクエスト エビチリ 	6 やまぶき野菜 de おはなし給食 のおおきな かぶ のボルシチ 	7 ★リクエスト7位 うどん 	8	9 ★リクエスト 第1位 ? 