

よていこんだてひょう1月



京都府立南山城支援学校

※栄養量は上段小学部、下段中学・高等部を表します。※肉加工品、練物はノンアレルギー(乳・卵不使用)製品を使用しています。

令和6年1月

日 曜日	献立名	材料名				栄養量		
		熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだの調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂分 (グラム)
10 水 給食開始	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			627	26.8	1.9
	わふうカレーどんぶり	ひまわりゆ かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ きざみこぶ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ	けずりぶし しょうゆ みりん しお カレーこ	819	32.2	2.3
	なめこじる		とうふ はちようみそ	なめこ あおねぎ	けずりぶし			
11 木 お正月献立	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	26.0	1.8
	さけのしおこうじやき		さけ		しおこうじ さけ			
	なます おそうにふうみそしる	さとう すりごま さといも	みそ しろみそ	だいこん にんじん かぶ あおねぎ きんときにんじん	す しお けずりぶし	759	29.0	1.9
12 金 食豆をよう	ゆかりごはん	こめ			ゆかりふりかけ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620	26.7	2.3
	だいずのいそに	ひまわりゆ さとう	だいず とりにく ひじき	にんじん さんどまめ つきこんにやく	しょうゆ みりん	807	32.2	2.8
	みそしる		あぶらあげ みそ	もやし あおねぎ	けずりぶし			
15 月 スタ給食月間	ミルクパン	ミルクパン						
	のむヨーグルト		ジョア(マスカット)			536	25.6	3.0
	とりにくのからあげ	こめこ こめゆ	とりにく	しょうが	さけ しょうゆ			
	あおなのいためもの トマトのスープ	ひまわりゆ	ウインナー	こまつな もやし トマトみずに たまねぎ セロリ	しお こしょう しょうゆ しょうゆ しお こしょう けずりぶし	732	32.5	3.7
16 火 子ぎつねの飯	こぎつねごはん	こめ さとう ごまあぶら	あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん しょうが	みりん しょうゆ けずりぶし	704	32.0	3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	さばのおろしに		さば	しょうが だいこん	さけ しょうゆ みりん けずりぶし	886	36.0	3.8
	みそしる		わかめ みそ	もやし あおねぎ	けずりぶし			



令和6年1月

日 曜日	献立名	材 料 名				栄	養	量
		熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだを調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー 塩分 (グラム)
17 水	こくとうパン	こくとうパン						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			660	29.0	2.5
	とうにゅうグラタン	ひまわりゆ マカロニ こむぎこ	とりにく チーズ ベーコン とうにゅう	ブロッコリー たまねぎ しめじ	ワイン しお こしょう	824	33.5	3.0
コーンスープ	かたくりこ		コーン はくさい クリームコーン にんじん こまつな	しょうゆ こしょう けずりぶし				
18 木	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	キムチなべふう	ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	はくさい なら はくさいキムチ	しょうゆ みりん			
わかめスープ		わかめ	もやし チンゲンサイ にんじん	しお こしょう しょうゆ けずりぶし	828	28.5	2.6	
19 金	ごはん	こめ				587	28.6	1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やきししゃも		ししゃも					
	あおなのからしあえ			こまつな もやし はくさい	しょうゆ す からし			
かすじる	さけかす	ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく あおねぎ	しょうゆ けずりぶし	760	33.3	1.7	
22 月	ミルクパン	ミルクパン				647	25.2	3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	インドカレー	ひまわりゆ こむぎこ バター	とりにく スキムミルク ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	ターメリック ガラムマサラ カルダモン クミン ワイン ウスターソース しょうゆ ケチャップ りんご しお こしょう オールスパイス スープベース カレーこ			
ゆでやさい			キャベツ にんじん もやし	あおじそドレッシング				
23 火	ごはん	こめ				582	24.1	2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ぶたじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん こんにゃく こんにゃく たまねぎ	みりん さけ しょうゆ			
みそしる		みそ	こまつな もやし	けずりぶし				
24 水	ぜんりゅうふんパン	ぜんりゅうふんパン				619	29.1	2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	オムレツ	ひまわりゆ	たまご あいミンチ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ パセリ	しお こしょう ケチャップ ワイン			
てぼうまめのスープ		ベーコン てぼうまめ	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう けずりぶし	774	34.0	3.2	

令和6年1月

日 曜 日	献立名	材 料 名				栄 養 量		
		熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだの調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	エネルギー たんぱく質 塩分 (グラム)
25 木 温 お ま で ろ ん う で	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			660	28.3	2.1
	おでん	ひまわりゆ さとう	とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ さつまあげ	だいこん こんにやく	みりん しょうゆ けずりぶし だしこぶ	854	34.2	2.6
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ あおねぎ	けずりぶし			
26 金 柚 子 の 香 り	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			540	26.0	2.0
	さわらのつけやき		さわら	しょうが	しょうゆ さけ			
	かぶのゆずあえ	さとう		かぶ にんじん ゆず	しお すしょうゆ			
	すましじる		かまぼこ	えのきたけ みずな	しょうゆ しお けずりぶし だしこぶ	690	28.8	2.3
29 月 ツ 春 雨 ッ と	あじつけパン	あじつけパン						
	オレンジジュース			オレンジジュース		535	17.7	2.8
	はるさめとにくだんごの スープに	はるさめ かたくりこ	にくだんご	はくさい にんじん たけのこ なら	スープベース しょうゆ しお こしょう	732	23.0	3.4
	ヨーグルト		ヨーグルト					
30 火 取 り 乾 入 れ を て	ごはん	こめ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			633	28.8	2.1
	こうやどうふのおやこに		こうやどうふ とりにく たまご	たけのこ ほししいたけ にんじん グリンピース	みりん さけ しょうゆ けずりぶし	823	34.8	2.6
	みそしる	さつまいも	みそ	えのきたけ あおねぎ	けずりぶし			
31 水 う 人 ど 気 ん の	こがたパン							
	とりなんば	うどん	とりにく	たまねぎ あおねぎ	みりん しお けずりぶし しょうゆ だしこぶ	579	25.7	3.2
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			680	29.7	4.4
	あおなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな はくさい	しょうゆ けずりぶし			

<今月の給食トピックス>

・11日 お正月献立

白みそと里芋の入ったお雑煮風の味噌汁と、おせち料理でおなじみの紅白なますをします。
鮮やかな色が特徴の金時人参も登場しますよ。



・1月15日～2月9日まで 給食月間

- ①毎日食べている給食に関心をもち、食べものを大切にする気持ちを育むこと。
 - ②給食を支えている人たちのことを知り、感謝の気持ちをもつこと。
- この2点をねらいにして、給食月間の取組を行います。

給食の献立では児童生徒の皆さんから寄せられたリクエストメニューや、テーマに沿った新メニューを実施します。
リクエストを基に、今年のテーマは「発酵食品」としました。