



1月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
9	金	【卒業生リクエストきゅうしょく】			
		ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		
		肉じゃが	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 油 さとう みりん しょうゆ	599 (2.0)	718 (2.6)
		白菜とほうれん草の いそかあえ	はくさい ほうれんそう しょうゆ さとう のり		
		赤だし	だいこん にんじん とうふ 赤みそ だしじる		
13	火	【京都のふるさとこんだて】			
		たんごばらずし 牛にゅう	こめ さとう す しお にんじん こうやどうふ しいたけ しょうゆ だしじる たまご 油 さば べにしょうが ぎゅうにゅう	598 (2.7)	717 (3.1)
		すましじる	とうふ はくさい みずな にんじん しょうゆ だしじる		
14	水	【京都のふるさとこんだて】			
		ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		
		ちく前煮	とりにく こんにやく ごぼう にんじん れんこん 油 さとう みりん 酒 しょうゆ	654 (2.5)	787 (3.0)
		黒豆の甘煮	くろまめ さとう しお しょうゆ		
		白玉ぞう煮	しらたま だいこん にんじん こまつな 白みそ だしじる		
15	木	【卒業生リクエストきゅうしょく】			
		さつまいもごはん 牛にゅう	こめ むぎ さつまいも さけ しお 油 ごま ぎゅうにゅう		
		さばのみそ煮	さば しょうが さとう みりん 酒 しょうゆ みそ 赤みそ	668 (2.4)	766 (2.9)
		ほうれん草とキャベツの おかかあえ	ほうれんそう キャベツ にんじん 花かつお しょうゆ みりん		
		じゃがいもとあげのみそ汁	じゃがいも あげ おつゆふ にんじん みそ 赤みそ だしじる		
16	金	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう		
		すけそうだらの 香草パン粉焼き	たら しお こしょう こむぎこ たまご パンこ パセリ オリーブ油	604 (1.7)	716 (2.0)
		ひじき豆	だいず ひじき にんじん さとう しょうゆ みりん		
		かす汁	ぶたにく だいこん ごぼう にんじん 青ねぎ 酒かす みそ だしじる		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



1月のこんだて②

給食週間テーマ「みんなのすきな、きゅうしょくなあに？」




1月19日(月)から23日(金)は給食週間です。今年は、児童生徒会が中心となって、盲学校人気メニューの投票や、児童生徒会が考えた「みんなのためのランチ」の取組をします。食堂でみんな一緒に、好きな給食メニューを楽しく食べましょう。

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
19	月	【人気メニューアンケート】の日			
		麦ごはん	こめ むぎ		
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		ルーローハン	ぶたにく しょうが ごま油 さとう 酒 しょうゆ オイスターソース す	672 (1.4)	816 (1.8)
		小松菜のごま炒め	こまつな はくさい しょうゆ ごま ごま油		
		中かスープ	とうふ たまねぎ きくらげ にんじん ごま油 しょうゆ しょうが とりガラスープ		
20	火	ココアパン	コッペパン 油 ココア さとう ぎゅうにゅう		
		冬野菜のチャウダー	とりにく だいこん はくさい たまねぎ にんじん 油 バター こむぎこ スキムミルク こなチーズ しお こしょう	699 (2.6)	760 (2.8)
		キャベツとほうれん草のサラダ	にんじん キャベツ ほうれんそう す さとう しょうゆ しお こしょう ごま油		
21	水	高等部生徒会考案メニュー 【成績アップ献立】			
		ごはん	こめ ぎゅうにゅう		
		さばのフライ	さば しお こしょう さけ こむぎこ たまご パンこ あぶら	659 (1.9)	813 (2.4)
		ほうれん草ともやしのおひたし	もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ さとう 花かつお		
		ブロッコリーと玉ねぎのみそ汁	おつゆふ ブロッコリー たまねぎ みそ 赤みそ だし		
		ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト ブルーベリー		
22	木	【人気メニューアンケート】の日			
		牛にゅう	ぎゅうにゅう		
		やきそば めだま焼き	やきそばめん ぶたにく しお こしょう いか たまねぎ キャベツ にんじん ソース べにしょうが あおのり 花かつお たまご	661 (2.6)	714 (2.9)
		とうふと玉ねぎのみそしる	とうふ たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 赤みそ だし		
23	金	中学部生徒会考案メニュー 【栄養バランスばっちり いろどりごはん】			
		ごはん	こめ ぎゅうにゅう		
		甘辛やきとり丼	とりにく たまねぎ 青ねぎ にんにく しょうゆ みりん 酒 さとう コチュジャン ごま油	717 (1.6)	867 (2.0)
		キャベツと春雨のサラダ	はるさめ にんじん キャベツ す さとう しお ごま油		
		ブロッコリーとポテトのスープ	ぶたにく じゃがいも ブロッコリー にんじん しょうゆ しお こしょう		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。



1月のこんだて③

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
26	月	【卒業生リクエストきゅうしょく】			
		あなごごはん 牛にゅう	こめ しょうゆ みりん あなご にんじん しいたけ さとう 酒 だしじる ごま ぎゅうにゅう	561 (2.0)	668 (2.6)
		キャベツのサラダ	とうもろこし にんじん キャベツ す さとう しお ご ま油 ごま		
		玉ねぎとふのみそしる	油あげ おつゆふ たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
27	火	ミルクパン 牛にゅう	ミルクパン ぎゅうにゅう	650 (2.7)	681 (3.0)
		ホキのチーズパン粉焼き	ホキ 白ワイン こむぎこ たまご パセリ パンこ こ なチーズ オリーブ油		
		粉ふきいも	じゃがいも しお こしょう		
		野菜スープ	とりにく だいこん たまねぎ にんじん しお こしょう しょうゆ ローリエ とりガラスープ		
28	水	【おはなしきゅうしょく】		615 (2.2)	721 (2.7)
		麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう 		
		ソースチキンカツ	とりにく こむぎこ たまご パンこ 油 トマトケ チャップ ウスターソース 赤ワイン		
		白菜と人参の 和風ドレッシングサラダ	ちくわ はくさい にんじん ごま す しょうゆ さとう ごま油		
		じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも たまねぎ わかめ みそ 赤みそ だしじ る		
29	木	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	621 (2.0)	734 (2.4)
		マーボー豆ふ	ぶたミンチ しょうゆ 酒 しょうが とうふ たまねぎ にんじん ほししいたけ にら 油 みりん 赤みそ ト ウバンジャン オイスターソース ごま油 七みとうが らし だしじる かたくりこ		
		コーンと小松菜のスープ	とりにく たまねぎ とうもろこし こまつな しょうゆ こしょう とりガラスープ かたくりこ		
		みかん	みかん		
30	金	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	579 (1.4)	674 (1.8)
		めばるのあまから煮	めばる にんにく 青ねぎ さとう しょうゆ 赤だしみ そ コチュジャン みりん ごま		
		ひじきと大豆のごまサラダ	だいず ひじき はくさい にんじん す さとう しょう ゆ こしょう ごま		
		鶏ごぼう汁	とりにく ごぼう とうふ まいたけ せり しょうゆ だしじる		

* 物資納品の都合により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。