

令和3年 1月予定献立表

千葉県立栄特別支援学校

日	曜日	牛乳	こんだてめい	おもなしょくひん		
				血・肉・骨をつくる あかのしょくひん	力や体温となる きいろのしょくひん	体の調子を整える みどりのしょくひん
8	水	○	ごはん ぶりのてりやき くらまめに なばなのごまあえ だいこんとあげのもの みそしる みかん	ぶり あつあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん いも ごま	なばな にんじん だいこんは だいこん たまねぎ みかん
12	火	○	<かかみびらき>ごはん まつかぜやき ゆでいんげん にころがし なめこのすましじる しらたまあずき	ぶた とり みそ たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん いも ごま	にんじん いんげん こまつな しいたけ グリンピース なばな
13	水	○	<高1 Tさんこんだて>ナン かきたまじる ひきにくのカレー はるさめのサラダ パナナ	ぶた たまご ぎゅうにゅう	ナン でんぷん あぶら	トマト ピーマン にんじん こまつな たまねぎ セロリー マッシュルーム しいたけ パナナ
14	木	○	ごはん スペインふうバイクドエッグ ししゃもごまフライ ゆかりあえ かぶのチャウダー ゴールドキウイフルーツ	たまご ししゃも あさり ぎゅうにゅう クリーム ヨーグルト	こめ こめこ いも あぶら ごま バター	ブロッコリー ミニトマト にんじん かぶのは パプリカ きゃべつ もやし コーン かぶ たまねぎ キウイ
15	金	○	<高1 Tさんこんだて> はつがげんまいごはん ぶたのしょうがやき にんじんしりしり みそしる いちご	ぶた ツナ たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら	ブロッコリー ミニトマト にんじん たまねぎ だいこん いちご
18	月	○	<高1 Dさんこんだて> まいたけごはん さばのみりんやき なめたけあえ けんちんじる まっちゃムースあずきのせ	とり あげ さば とうふ ぎゅうにゅう クリーム かんてん	こめ こんにゃく さとう いも	にんじん いんげん こまつな なばな まいたけ えのき だいこん ねぎ ごぼう しいたけ こまつな
19	火	○	食育の日 <高1 Sさんこんだて> スバゲティミート ソース かぼちゃのサラダ かぶとわかめのスープ みかん	ぶた ツナ ぎゅうにゅう チーズ ツナ わかめ	スバゲティ あぶら マヨネーズ	トマト かぼちゃ にんじん かぶのは たまねぎ きゅうり かぶ しいたけ みかん
20	水	○	<せかいのごはん アメリカ >ごはん グリルドサーモン マッシュポテト チリビーンズ スープ オレンジ	さけ まめ ぶた とうふ ぎゅうにゅう クリーム	こめ いも あぶら バター	ブロッコリー ミニトマト にんじん チンゲンサイ たまねぎ レモン ねぎ オレンジ
21	木	○	<小6リクエスト>ごはん なつとう からあげに いそあえ わかめのみそしる いちごヨーグルト	なつとう とり あげ みそ ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	こめ でんぷん さとう あぶら	ほうれんそう ミニトマト はくさい だいこん
22	金	○	ハンズパン ほきタルタルフライ ゆでブロッコリー なまわかめのサラダ ポトフふうスープ パナナ	ほき ハム ウィナー ぎゅうにゅう わかめ	パン いも こんにゃく あぶら	ブロッコリー ミニトマト にんじん きゅうり きゃべつ セロリー パナナ
25	月	○	<がっこうきゅうしょくしょうかん ちさんちしょうこんだて > ごはん ハンバーグ チーズのカリカリあげ なのはなのサラダ ABCスープ げんきヨーグルト	ぎゅう ぶた ハム ベーコン ぎゅうにゅう クリーム ヨーグルト	こめ マカロニ でんぷん あぶら	ブロッコリー ミニトマト なばな にんじん コーン きゃべつ はくさい たまねぎ セロリー
26	火	○	ごはん いわしのうめに れんこんてんぷら きりほしに なばなのなめたけあえ さつまじる みか	あげ みそ ぎゅうにゅう いわし あおのり	こめ さとう いも こむぎこ あぶら	なばな にんじん れんこん きりほしだいこん だいこん ごぼう ねぎ みかん
27	水	○	ごはん セルフヤキとりどん さつまいもの サラダ みそしる いちご (さかえまちさん)	とり たまご ハム みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	こめ でんぷん いも マヨネーズ	にんじん ミニトマト かぶのは ねぎ きゅうり かぶ いちご
28	木	○	むぎごはん セルフガバオライス ふう はるさめのサラダ もすくのちゅうかスープ やわらかミルクゼリー	とり たまご ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト もすく	こめ はるさめ でんぷん さとう あぶら	パプリカ ピーマン にんじん はねぎ たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ しいたけ
29	金	○	コッペパン りんごカスタード インドに もやしサラダ わかめスープ カルてつヨーグルト	ウィナー ぶた ハム とうふ ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	パン いも さとう あぶら	にんじん ちんげんさい りんご セロリー グリンピース もやし きゅうり ねぎ

*こんだては、しょくざいのつごうにより、かわることがあります。ごりょうしょうください。

*りめんのひとくちメモもごらんください。

*1がつのリクエスト小6、2月は中3です。おたのしみに。

*太字 偏食対応食

~^{こうとうぶ}高等部1年生の^{ねんせい}考えた^{かんが}献立が、^{きゅうしょく}給食に登場します。(1月~3月)~

高等部1年生は、家庭科で「バランスの良い食事」について学習しました。

①**主食・主菜・副菜**がそろふこと (見本は、給食)

②**副菜**に「野菜を使ったお皿が2~3つ」そろふこと、

2つのポイントをふまえて考えた献立を給食で紹介します。

ひとくちメモのメッセージもごらんください。

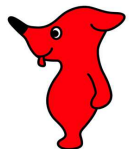
まいにちの^{しょくじ}食事^{めい}も3つのお皿^{さら}をそろえてバランス良く食べましょう。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしょうかん
全国学校給食週間~1月24日~30日~

めいじはじ きゅうしょく せんそう ちゅうし
明治に始まった給食が、戦争で中止されて、

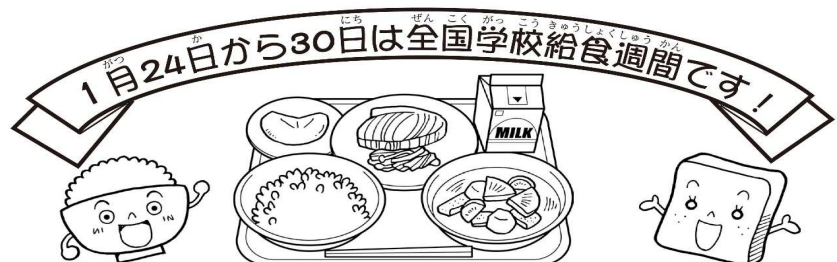
せんご さいかい きねんび
戦後に再開された記念日です。
まかんちゅう きかえまち ちばけん しょくざい
期間中は、栄町、千葉県の食材を

こんだて じっし
使った献立を実施します。



日	曜日	栄養価				押しつぶし練習食		給食ひとくちメモ
		熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 相当量 g	上段 献立名		
						下段 食材名		
8	水	856 641	35.3 26.8	25.7 22.1	3.0 2.1	煮物 大根	〈黒豆〉栄町の特産物黒枝豆（どら豆）を乾燥させたものです。目に良いアントシアニン、ビタミンA、大豆イソフラボンなどが豊富。十分な浸水&弱火で長時間煮るのがコツ。栄町ノーランド産。	
12	火	902 673	32.0 24.4	25.7 22.1	3.6 2.5	煮物 人参	〈鏡開き〉お正月に飾った鏡餅を小さくしてこの日に食べる習慣が今も残っています。餅は、刃物で切らず手で割ったり、槌でたたき割ります。縁起を担ぎ「開く」というめでたい言葉を使います。	
13	水	617 473	27.2 21.1	24.7 21.3	4.0 2.8	果物 バナナ	〈高1 「さんからのメッセージ：学校の給食にナンがなかったので、ナンとキーマカレーのおいしさを知ってもらいたいです。〉キーマカレーにも玉ねぎ・ピーマン・トマト野菜がたっぷりです。	
14	木	788 593	27.7 21.4	27.0 23.2	3.0 2.1	チャウダー かぶ	〈千葉の特産物 かぶ〉春の七草の1つ「スズナ」で、大根（スズシロ）とともに昔からなじみのある野菜。秋から冬が旬で、甘みが増しておいしさもアップします。生産量は、千葉県が一位です。	
15	金	766 578	35.7 27.0	29.8 25.4	2.8 2.0	みそ汁 大根	〈高1 「さんからのメッセージ：エネルギーのあるおいしい食事です。〉 発芽玄米は、玄米を少し発芽させたもの。ストレスの軽減、高血圧の改善、血糖値を低下させる効果があります。	
18	月	751 567	35.0 26.5	30.0 25.6	3.7 2.6	けんちんじる 大根	〈高1 Dさんからのメッセージ：野菜をいっぱい入れました〉 具だくさんのご飯+汁物+和物を組み合わせて10種類の野菜が摂れます。便秘予防に効果のある食物繊維の豊富な献立です。	
19	火	789 593.7	32.9 25.1	28.2 24.1	3.6 2.5	スープ かぶ	〈高1 Sさんからのメッセージ：ミートソース大好きです〉 大好きなミートソースの献立に野菜を使ったサラダやスープ、フルーツを組み合わせて、バランスの良い献立になりました。	
20	水	799 601	32.0 24.4	27.0 23.2	2.5 1.8	スープ とうふ	〈世界のごはん アメリカ グリルドサーモンノースウエスト風〉 オレゴンやワシントン州の漁師が浜辺で作っていた鮭料理を現代風にアレンジしたもの。給食でアメリカ旅行を楽しみましょう。	
21	木	832 624	35.0 26.5	28.3 24.2	2.5 1.8	みそ汁 大根	〈旨みを生かした汁物〉 良質なかつお節とそうだがつお節のだしを規定量より多めに使っています。旨みを生かすことで味噌は、一人7gにして減塩。わかめのみそ汁は、小学部のリクエストです。	
22	金	730 552	27.5 21.3	26.8 23.0	4.0 2.8	スープ 人参	〈セルフサント〉 パンにフライをはさんで、フィッシュバーガーにしましょう。食事前に、手を洗いきれいなハンカチ等でふいてから消毒して、ノロウイルスやコロナウイルスを予防しましょう。	
25	月	862 645	31.0 23.7	30.1 25.6	3.7 2.6	スープ 人参	〈学校給食週間〉 明治に始まった給食が、戦争で中止され、戦後給食が再開された記念日です。当時の献立は、おにぎり・さけ・漬物。お腹を満たすものから、現在は栄養を考えた給食に変わりました。期間中、栄町や千葉県産の食材を使用した献立を実施。ちばの恵みに感謝しましょう。	
26	火	752 568	27.6 21.4	18.9 16.7	2.9 2.0	さつまい 大根	〈学校給食週間・地産地消献立〉 本日は千葉県産（いわし・れんこん・人参・菜花・牛乳）栄町産（米・さつまい芋・ねぎ）の食材を使っています。栄町や千葉の恵みを味わいましょう。	
27	水	726 550	25.7 20.0	21.4 18.7	2.7 1.9	みそ汁 かぶ	〈学校給食週間・地産地消献立〉 本日は、栄町産（米・ねぎ・ミニトマト・さつまい芋・いちご）の食材を使っています。地域でとれた食材は、作った人の顔が見えて新鮮・安心・安全です。	
28	木	738 558	29.0 22.3	23.3 20.2	3.4 2.4	スープ 大根	〈学校給食週間・地産地消献立〉 ガパオライスは、タイ料理で「挽肉のバジル炒め」です。バジルやナンブラーなどくせのある調味料を減らし、給食では食べやすい味付けにアレンジしました。	
29	金	798 600	31.2 23.9	27.5 23.6	4.0 2.8	煮物 人参	〈学校給食週間・地産地消献立〉 千葉県産牛乳をたっぷり使った手作りのカスタードに、りんごを煮て加えます。コッパンにつけて食べましょう。食べる前には、手をきれいに洗いましょう。	
今月平均		780 588	31.0 23.7	26.3 22.6	3.3 2.3	中学生・職員 小学生		

基準値	790	27.0	26.0	3.0	中学生・職員
		594.4	20.9	22.36	2.1



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。