

令和7年度 1月 献立予定表

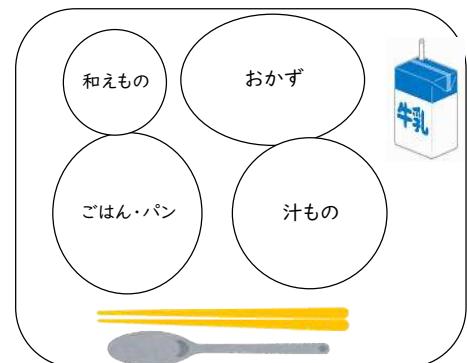
<今月の献立のねらい> 給食についてを考えよう

熊本県立黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー- たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	チキンカレーライス&ふくじんづけ		とりにく,だいす,チーズ,こんぶ	こめ,ビタミンきょうかまい,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,はちみつ	だいこん,きゅうり,なす,レンコン,なたまめ,しそごま,たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,りんご,トマト,バナナ	679 kcal
	かいそうサラダ		わかめ,こんぶ,ふのり,とさかのり,まふのり	すりごま,ごまあぶら,さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー	21.5 g
						23.8 g
						3.4 g
お正月こんだて おせち給食						
9 金	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		642 kcal
	おぞうに		たら,こんぶ	もちこめ,かたくりこ,あぶらあげ,さといも,さとう,でんぶん	にんじん,ほうれんそう,しいたけ,こんにゃく	26.2 g
	まつかぜやき		とりにく,とうふ,みそ,あおのり	ながいも,やまといも,パンこ,さとう,ねりごま,すりごま	たまねぎ,しょうが	18.2 g
	こうはくなます			さとう	だいこん,にんじん	2.4 g
13 火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		571 kcal
	肉だんごスープ		とりにく	はるさめ,ごまあぶら,パンこ,でんぶん,さとう	にんじん,だいこん,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,しょうが	25.8 g
	いわしのうめ煮		いわし,さとう,みそ	こめこ	うめしそ	16.8 g
	かつのりサラダ		かつおぶし,のり	さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	1.4 g
14 水	ミルクパン			ミルクパン		662 kcal
	クリームパンネ		とりにく,ベーコン,パルメザンチーズ,ぎゅうにゅう	マカロニ,バター,あぶら,れんにゅう	にんにく,たまねぎ,ほうれんそう	27.7 g
	あっさりツナサラダ		ツナ,かつおぶし	さとう,あぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,あかばブリカ	20.2 g
	セルフおやこどん		とりにく, たまご ,こうやどうふ,かつおぶし,こんぶ	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,かたくりこ	にんじん,たまねぎ,こまつな	582 kcal
15 木	ごまねーず和え			すりごま,あぶら	ブロッコリー,キャベツ,にんじん	26.6 g
						19.6 g
						1.9 g
地産地消 ふるさとくさんデー@阿蘇地方の郷土料理「たかなめし」と「だご汁」、馬肉を使用したコロッケです♪						
16 金	たかなめし		しらすぼし, たまご	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,あぶら,さとう,じょうしんこ,かたくりこ	たかなづけ,にんじん,たまねぎ	637 kcal
	だご汁		とりにく,みそ,いりこ	こむぎこ,でんぶん,コンスター,じゃがいも,あぶら,なんかんあげ	だいこん,はくさい,ねぎ,しょうが	19.5 g
	ば肉コロッケ		ばにく	じゃがいも,パンこ,こむぎこ,さとう,あぶら	たまねぎ	22.9 g
						2.6 g
19日~23日は本校の学校給食週間 19日:明治・大正時代の最初の給食を再現したこんだて 20~23日:各校リクエストメニューです♪						
19 月	セルフおにぎり		のり	こめ,ビタミンきょうかまい		681 kcal
	えいようみそ汁		あつあげ,いりこ,みそ	さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ	33.4 g
	さばのしおやき		サバ			23.3 g
	たくあん和え			さとう	はくさい,にんじん,だいこん	3.5 g
20 火	ポークカレーライス		ぶたにく,チーズ,だいす,こんぶ	こめ,ビタミンきょうかまい,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,はちみつ	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,りんご,トマト,バナナ	740 kcal
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	もも,パイナップル,バナナ,みかん	22.4 g
						22.4 g
						2.4 g
21 水	あげパン		だっしふんにゅう	コッペパン,あぶら,カカオ,さとう		503 kcal
	ピーフン汁		ぶたにく	ピーフン,ごまあぶら	にんじん,はくさい,きくらげ,ねぎ	18.6 g
	ハムサラダ		ロースハム		キャベツ,きゅうり,にんじん	22.6 g
						2.1 g
22 木	セルフピビンパ			こめ,ビタミンきょうかまい		636 kcal
	ピビンパ肉ぐ		ぎゅうにく,,ぶたにく	さとう,ごまあぶら,さとう,あぶら	しょうが,にんにく	24.5 g
	そえナムル			すりごま,ごまあぶら	もやし,こまつな,にんじん	25.0 g
	わかめスープ		わかめ,かまぼこ	ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,えのきたけ	25.0 g
23 金	エクレア		たまご	こむぎこ,れんにゅう,カカオ,さとう		3.0 g
	ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		694 kcal
	やさいスープ		ウインナー		キャベツ,もやし,にんじん,ブロッコリー	30.0 g
	とりのからあげ		とりにく	かたくりこ,はくつきこ,あぶら	にんにく,しょうが	30.3 g
24 土	チーズサラダ		チーズ,かつおぶし	さとう,あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,あかばブリカ	1.7 g
	ざっこくごはん			こめ,ざっこくまい,ビタミンきょうかまい		640 kcal
	しお肉じやが		とりにく,いとよりだい,すけとうだら	じゃがいも,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ,さとう	にんじん,たまねぎ,しらたき,しいたけ,いんげん,しょうが	22.8 g
	しらたまぜんざい		あずき	さとう,しらたまもち,さつまいも		17.2 g
25 日	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		586 kcal
	にゅうめん		とりにく,いりこ	そうめん	にんじん,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	28.0 g
	あかうおのさいきょうやき		あかうお,みそ	さとう		17.8 g
	なやき			あぶらあげ,あぶら	はくさい,こまつな,にんじん	2.0 g
26 月	食パン&りんごジャム			食パン,さとう	りんご	593 kcal
	チキンのトマト煮		とりにく,だいす,ベーコン	マカロニ,オリーブ油,さとう	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,キャベツ,ブロッコリー,トマト	26.2 g
	にんじんツナサラダ		ツナ	あぶら	にんじん,きゅうり,とうもろこし	20.1 g
						2.0 g
27 火	キムタクごはん		ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかまい,ごまあぶら,さとう	はくさい,とうがらし,にんにく,にんじん,たまねぎ,だいこん,ねぎ,しょうが	585 kcal
	ワンタンスープ		ぶたにく	こむぎこ,たまねぎ	たまねぎ,にんじん,きくらげ,キャベツ,にんにく	23.3 g
	トマトミートオムレツ		たまご,とりにく	でんぶん	トマト,たまねぎ	22.9 g
						3.4 g
28 水	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		678 kcal
	冬やさいみそ汁		わかめ,みそ,いりこ		キャベツ,だいこん,ねぎ	17.7 g
	はるまき		ぶたにく	はるさめ,あぶら,こむぎこ,でんぶん,ごめこ,さとう,こなめ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しいたけ,しょうが	27.0 g
	もやしのごま和え			すりごま,さとう	もやし,にんじん,ほうれんそう	2.3 g

1月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>
給食について考えよう



月	火	水	木	金
おせち給食				8 お正月こんだて
<p>お正月はおせちを食べましたか?~おせちの由来の紹介~</p> <p>①ぞう煮(もち)→もちは長く伸びて切れないことから長寿を願うもの、めでたい紅白カラーのおもち風のだんごを使います★</p> <p>②まつかぜやき→表にはごまやあおのりをまぶしますが、裏には何もないことから、正直な生き方ができるように★</p> <p>③紅白なます→なますが水引をかたどっていて平安を願うものです★</p>				
12	13 お正月こんだて	14	15	16 ふるさとくまさんデー
~学校給食週間～ 19日明治・大正時代の給食再現こんだて 20～23日各校リクエストメニューこんだて				
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30
リクエスト給食				
<p>たくさんのリクエストありがとうございました。みなさんがいつも給食を楽しみにしてくれていることがとてもよくわかりました。その熱い想いに応えたいと思い、20～23日の中でたくさん取り入れていますよ♪</p> <p>また、リクエスト給食の日以外にも、みなさんがリクエストしてくれたお料理が1月の献立に入っています!!探してみてくださいね。</p> <p>近頃は物価や食材の価格高騰があり、みなさんがイメージする給食ではないときもあるかと思いますが、「おいしい」や「みんな大いすき」というコメントもいただきました。いつもおいしく食べててくれて、ありがとうございます。</p>				