



1月学校給食献立表

令和3年1月

発行：広島県立西条特別支援学校

あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食を届けられるよう、頑張っていきたいと思います。今月は旬の食材を使い、からだが温まる料理や全国学校給食週間で郷土料理等を取り入れています。

日	曜	献立名	材 料 名					栄養量	
			おもに体をつくるものになる		おもにエネルギーのものになる		おもに体の調子を整えるものになる		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜		その他の野菜 果物
7	木	リッチパン 豚と野菜のスープ煮 牛乳 ほうれん草とりんごのサラダ	ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう	リッチパン じゃがいも さとう	あぶら	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ カリフラワー キャベツ りんご コーン	779 32.4
8	金	お正月献立 松葉ごはん 栗きんとん 小エビのから揚げ 雑煮 牛乳	とりにく かまぼこ こエビのからあげ	ぎゅうにゅう	まつぼごはん さとう さつまいも しらたまもち	あぶら	にんじん	くりのかんろに はくさい	705 27.8
10	月	成人の日							
12	火	ひろしま給食 あげあげちくわ キャベツのゆかりあえ ごはん 豚汁 牛乳	ちくわ ぶたにく みそ	しらすぼし ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ ごはん さといも	あぶら ごま	にんじん にんじん	キャベツ ごぼう だいこん しめじ こんにゃく しろねぎ	755 30.6
13	水	ごはん うま煮 ベーコンと野菜のソテー 牛乳	こいわしだんご とうふ うずらたまご あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら バター	にんじん さやいんげん にんじん きぬさや	こんにゃく キャベツ コーン	710 29.5
14	木	小型リッチパン 和風スパゲティ 根菜のほっこりスープ 牛乳	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	リッチパンパン スパゲティ さといも	あぶら	こまつな にんじん にんじん	しめじ にんにく たまねぎ だいこん れんこん しめじ しろねぎ	712 26.5
15	金	ごはん ちゃんこ鍋 れんこんと豚肉の金平風煮 牛乳	こいわしだんご とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごま あぶら	にんじん にんじん ほうれん草	はくさい だいこん しろねぎ しらたき れんこん たまねぎ	701 30.2
18	月	高2リクエスト献立 わかめごはん 春雨サラダ ゼリー 鶏のから揚げ かきたま汁 牛乳	ハム とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	わかめごはん はるさめ ゼリー でんぶん こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	にんじん にんじん こまつな	きゅうりり キャベツ たまねぎ しょうが	789 34.9
19	火	食育の日 ごはん ぶり大根 ごぼうサラダ 牛乳	ぶり みそ かにかま	ぎゅうにゅう	さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん さやいんげん にんじん	だいこん しょうが ごぼう きゅうりり キャベツ	711 29.4
20	水	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 牛乳	とうふ ぶたにく みそ ハム たまご	ぎゅうにゅう	むぎごはん さとう でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうりり もやし	724 32.4
21	木	小型バターパン スパゲッティボンゴレ コンソメスープ 牛乳	ベーコン えび あさり いか ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ じゃがいも	バター	にんじん パセリ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ コーン	706 27.8
22	金	カレーライス(ごはん) 牛乳 クリームあえ	ぶたにく スキムミルク	ぎゅうにゅう スキムミルク	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく みかん もも パイナップル パナナ	708 23.2
25	月	高2リクエスト献立 広島県郷土料 タココライス (麦ごはん) 雪けし もみじまんじゅう 牛乳	たこ ぶたにく とうふ	チーズ ぎゅうにゅう	むぎごはん しらたまもち もみじまんじゅう	あぶら	こまつな トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ レタス ごぼう たまねぎ	782 34.5
26	火	具市郷土料理 ごはん 具の肉じゃが 城山煮 牛乳	ぎゅうにゅう たいず	ぎゅうにゅう かえりりりこ ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも でんぶん でんぶん さとう	あぶら あぶら ごま		たまねぎ しらたき	751 29.8
27	水	東広島市郷土料理 ごはん コメカラ キャベツの塩昆布あえ 美酒鍋 牛乳	とりにく ぶたにく	こんぶ ぎゅうにゅう	ごはん こめこ	あぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん ねぎ しらたき もやし しめじ たまねぎ はくさい	727 34.9	
28	木	スウェーデン料理(姉妹校) スウェーデン風ミートボール 豆腐 野菜スープ 黒糖パン 牛乳	ミートボール ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	こむぎこ じゃがいも ことうらん	バター	パセリ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム レタス キャベツ たまねぎ	796 27.8
29	金	瀬戸内郷土料理 もぶりごはん(ごはん) 具だくさん汁 牛乳 レモンゼリー	ちくわ あぶらあげ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	しらすぼし ぎゅうにゅう	さとう さといも レモンゼリー	あぶら あぶら	にんじん さやいんげん にんじん ほうれん草	ごぼう しいたけ こんにゃく だいこん しろねぎ しいたけ	710 32.8

* 物質の都合により、献立を変更することがあります。
* こんにゃくについて：こんにゃくの原材料は、こんにゃく芋ですが、体内の働きによって「おもに体の調子を整えるものになる働き(4群)」に分類しています。

季節の食材

- 白菜
- ねぎ
- 大根
- キャベツ
- れんこん
- おねぎ

○ブロッコリー

- おねぎ
- レモン
- みかん
- りんご
- ぶり