



# 1月の予定献立表（前半）

◆1月24日～30日は、全国学校給食週間です



☆今月の目標【好ききらいをしないで残さず食べよう】

令和3年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひげ 日付	献立名	使用する食品名							エネルギー (kcal)
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちようしをととのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのものになる		調味料他	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		さかなにく・だいず 魚・肉・大豆・ 大豆製品	ぎゅうにゅうぎかな 牛乳・小魚 ・海藻	りよくおうしやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 ・きのこ・果物	こくろい るい 穀類・いも類 ・砂糖	ゆし 油脂	ちょうりよほか 調味料他	たんぱく質 (g)
11 (火)		しぎょう しき きゅうしよく 始業式(給食はありません)							
★【鏡開き献立】・・・1月11日は”鏡開き”です。家族の幸せを願い、正月お供えしていた鏡餅を割り、雑煮やぜんざいにして食べる行事です。									
12 (水)	三色丼・牛乳 七福なます すまし汁 ★ちよこっとぜんざい	たまご・ぎゅうにく・ぶた にく・とりにく あぶらあげ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう わかめ・(にほし・こん ぶ)	いんげん にんじん みつば	べにしょうが だいこん・れんこん・きゅうり・こん にやく・ほししいたけ しめじ	こめ・もちむぎ・さとう さとう なまふ もち・さとう	ごま ごま・ねりごま	だし汁・醤油・酒・みりん だし汁・酢・醤油 塩	819 33.7
13 (木)	カレーうどん・ぎゅうにゅう きびなごフライ イカと莖わかめのサラダ 果物(みかん)	ぶたにく・さつまあげ・ あぶらあげ・(かつおぶ し)	ぎゅうにゅう(こんぶ)	にんじん・はねぎ にんじん	たまねぎ・きやべつ・えのきたけ・ しめじ・ほししいたけ・しょうが・に んにく たまねぎ きゅうり みかん	うどんめん・さとう ぼんこ さとう	オリーブ油 油 ごま・ねりごま	カレー・ウイン・ケチャップ・ 醤油・ソース・カレー粉・塩・ (鶏骨・豚骨) 塩 マヨネーズ・みりん・からし	802 35.0
14 (金)	麦ごはん・牛乳 しゅうまい チャプチェ 海鮮キムチスープ	ぶたにく・とりにく ぎゅうにく・たまご とうふ・まだら・あさり・ いか・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ)	グリーンピース にんじん・にら・パプリカ はねぎ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ・ しょうが・にんにく たけのこ・ほししいたけ はくさい・もやし・たまねぎ・しめじ・ たまねぎ・りんご・にんにく・しょう が	こめ・むぎ しゅうまいのかわ・さとう	ごま油 ごま・ごま油・オ リーブ油 オリーブ油	醤油・酢・オイスターソース・ 酒 焼肉のタレ・酒・醤油・ みりん・塩・こしょう 醤油・酒・塩・唐辛子・ (鶏骨)・他	787 40.3
17 (月)	麦ごはん・牛乳 ポークチャップ おからサラダ えび入り大根スープ 青りんごゼリー(ペビーパイン入り)	ぶたにく おから・まぐろあぶらづ け えび・あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ きゅうり・たまねぎ・とうもろこし こまつな・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・トマト・ にんにく きゅうり・たまねぎ・とうもろこし だいこん・ほししいたけ・(たまね ぎ・セロリ)	こめ・むぎ でんぶん	オリーブ油 ごま・ごま油	ケチャップ・ウイン・醤油・ソ ース・コンソメ・塩・コショウ マヨネーズ・りんご酢・塩・コ ショウ 醤油・ウイン・塩・コショウ・ (鶏骨・ローリエ) 塩・クエン酸・酸味料・他	790 35.6
18 (火)	人参ごはん・牛乳 ちくわの二色揚げ 春菊と切干大根の和え物 魚そうめんのすまし汁	ちりめんじゃこ・(こん ぶ)・ぎゅうにゅう ちくわ たまご・かつおぶし いとより・たい・かまぼ こ	ぎゅうにゅう あおさのり	にんじん しゅんぎく・にんじん こねぎ	キャベツ・きりほしだいこん えのきたけ	こめ こむぎこ でんぶん・さとう・みず あめ	油 油・ごま ごま	醤油・酒 カレー粉 だし汁・醤油 醤油・酒・塩・みりん	729 28.7
19 (水)	麦ごはん・牛乳 鶏肉と大豆の煮物 大根とわかめの酢の物 みそ汁	とりにく・だいず ちりめんじゃこ みそ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ (にほし)	にんじん・えだまめ かぼちゃ・にら	こんにやく・しょうが だいこん・きゅうり・しょうが はくさい・えのきたけ	こめ・むぎ でんぶん・さとう さとう	油脂 酢・醤油 酒	醤油・酒 酢・醤油 酒	763 37.8
20 (木)	麦ごはん・牛乳 鱈の黄金焼き 梅みそ和え 沢煮椀 果物(りんご)	まだら・みそ かにふうみかまぼこ・ みそ ぶたにく・あぶらあげ・ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ)	にんじん・パセリ にんじん・みつば	しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ・とうもろこし・き りほしだいこん・うめほし ごぼう・ねぶかねぎ・たけのこ・ほ ししいたけ・しょうが りんご	こめ・むぎ さとう ごま・ごま油	マヨネーズ・酒 酢 醤油・酒・塩	746 33.6	
21 (金)	麦ごはん・牛乳 さつまいもコロケ 花野菜サラダ ちゃんこ汁	ぎゅうにく・ぶたにく・ ベーコン・たまご まぐろあぶらづけ・たま ご とりにく・あつあげ・み そ・えび・たら・ほき・ (ほたて)	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー・たまねぎ	たまねぎ さとう はくさい・だいこん・しめじ・えのき たけ・たまねぎ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ さつまいも・じゃがいも・ ぼんこ・こむぎこ・さとう でんぶん・さとう・ぼんこ	油 マヨネーズ・醤油・塩・カレ ー粉・コショウ 豚脂・油	ケチャップ・塩・コショウ マヨネーズ・醤油・塩・カレ ー粉・コショウ 醤油・酒・みりん・塩・オ イスターソース	872 38.9



# 1月の予定献立表 (後半)



1月24日～28日は、第3回給食指導強化週間 テーマ『感謝の心』

☆今月の目標【好ききらいをしないで残さず食べよう】

令和3年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)		
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちようしをととのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのもとになる				
		1群 さかなにく だいず 魚・肉・大豆・ 大豆製品	2群 ぎゅうにゅうぎかな 牛乳・小魚 かいそう ・海藻	3群 りよくおうしげんさい 緑黄色野菜	4群 た やさい その他の野菜 きのこ・果物	5群 こくるい るい 穀類・いも類 ・砂糖	6群 ゆし 油脂		ちょうりよほか 調味料他	
<b>★【全国学校給食週間…伊万里・有田の郷土料理】</b>										
24 (月)	★里芋ごはん(南波多の郷土料理)	ちりめんじゃこ	(こんぶ)			こめ・さといも		醤油・酒・塩	827	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	松風焼き	とりにく・おから・たまご・みそ			たまねぎ	ぼんご・さとう	ごま	酒・醤油・塩		
	★かきやい(かけ和え)	いか・みそ		にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	ごま	酢		
25 (火)	豆腐と春菊のすまし汁	とうふ・かまぼこ(かつおぶし)	((にほし・こんぶ)	しゅんぎく	えのきたけ・ほししいたけ			醤油・酒・塩	36.3	
	伊万里産いちごソースのミルクゼリー		ぎゅうにゅう・なまくりー		いちご	さとう		ゼラチン		
	<b>◆【1月24日は『給食記念日』…日本初の給食再現(明治22年 山形県忠愛小学校にて『おにぎり、焼き鮭、菜の漬物』)】</b>									
25 (火)	◆おにぎり		(こんぶ)			こめ		酒・塩	692	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	◆鮭の塩焼き	さけ			しょうが			酒・塩		
	◆菜の漬物(白菜の塩昆布和え)	かつおぶし	こんぶ	にんじん	はくさい・きゅうり・ゆず	さとう		醤油・塩		
26 (水)	★つんきーだご汁(伊万里有田の郷土料理)	とりにく・みそ	((にほし・こんぶ)	こまつな・にんじん	だいこん・ごぼう・ほししいたけ・しょうが	さつまいも・こむぎこ		醤油・酒・塩	33.7	
	<b>◆【全国学校給食週間…昭和時代後期の給食再現】</b>									
	◆コッペパン		スキムミルク			こむぎこ・さとう	マーガリン	イースト・塩		
	さがみかんジャム				みかん	みずあめ・さとう		酸味料・ゲル化剤・他		
26 (水)	牛乳		ぎゅうにゅう						772	
	◆くじらのケチャップ煮	くじら・たまご			りんご・たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	油	ケチャップ・ソース・醤油・ワイン・酒・魚醤・他		
	◆アーモンド和え	みそ・あぶらあげ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	アーモンド	みりん		
	ふゆ やさい 冬野菜のクリームスープ	とりにく・ウインナー・みそ		こまつな・にんじん	はくさい・だいこん・しめじ・にんにく・(たまねぎ・セロリ)	こむぎこ	バター	ワイン・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)		
27 (木)	<b>★【全国学校給食週間…伊万里・有田の郷土料理】</b>									
	★サバの混ご飯(安藤で振る舞うくち料理)	さば・さつまあげ	(こんぶ)	にんじん	ごぼう・こんにやく・ほししいたけ	こめ・さとう	油	だし汁・醤油・酒	817	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	★煮ごみ(伊万里くち料理の定番)	とりにく・ちくわ・あずき		にんじん	れんこん・ごぼう・こんにやく	くり・さとう		だし汁・醤油・酒・塩		
	みぞれ汁	すけそうだら・かに(かつおぶし)	((にほし・こんぶ)	こまつな・にんじん・こねぎ	はくさい・だいこん・ほししいたけ・しょうが	でんぶん・みずあめ・さとう		醤油・酒・みりん・塩・魚醤・他		
★石垣だご(昔ながらのおやつ)					さつまいも・こむぎこ・さとう		ベーキングパウダー・塩			
28 (金)	<b>◆【全国学校給食週間…主菜セレクト給食】</b>									
	★A:ハンバーグ(デミグラスソース)	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ・マッシュルーム・トマト・にんにく	ぼんご・さとう	バター	デミグラスソース・ケチャップ・ソース・醤油・ワイン・塩・コショウ・ナツメグ	A:929 B:903	
	★B:えびフライ(タルタルソース)	えび			レモン	ぼんご・こむぎこ・でんぶん・さとう	油	タルタルソース・塩・他		
	ブロッコリーとれんこんのソテー			ブロッコリー	れんこん・にんにく		オリーブ油	酒・ソース・カレー粉・塩・コショウ		
	きりぼしだいこん 切干大根のごま酢和え	さきいか		にんじん	きゅうり・とうもろこし・きりぼしだいこん	さとう	ねりごま・ごま	酢・だし汁・醤油		
	みそ汁スープ	みそ・ベーコン	ぎゅうにゅう	((にんじん)	はくさい・たまねぎ・しめじ・(セロリ)	さつまいも		酒・(鶏骨・ローリエ)		
	中華丼	ぶたにく・うずらたまご・いか・えび		にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・でんぶん・さとう	油	醤油・酒・酢・塩・コショウ・(鶏骨)		
マロニーとごぼうのサラダ	ハム・たまご			ごぼう・きゅうり	マロニー・さとう		青じそクリームドレッシング・だし汁・醤油			
わかめスープ		わかめ	こねぎ・(にんじん)	もやし・(たまねぎ・セロリ)		ごま	醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)			
果物(みかん)				みかん				33.2		
<b>※献立は都合により変更される場合がありますのでご了承下さい。 ※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出下さい。</b>										
平均 (本校平均基準値)								796 (772) 35.1 (31.8)		

