



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4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) おもにからだのちょ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	2群	3群	4群	5群	6群		
10 (火)		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。									
11 (水)	三色丼・牛乳	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく・とり	ぎゅうにゅう	いんげん	しょうが	こめ・もちむぎ・さとう	ごま	だし汁・醤油・酒・みりん	818
	七福なます	あぶらあげ		にんじん	だいこん・れんこん・きゅうり・こんにやく・ほししいたけ	さとう	ごま・ねりごま	だし汁・酢・醤油	
	すまし汁	(かつおぶし)	わかめ・(にほし・こんぶ)	みつば	しめじ	ふ		醤油・酒・塩	36.7
	★ちよこつとぜんざい	あずき				もち・さとう		塩	
12 (木)	カレーうどん・牛乳	ぎゅうにく・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	にんじん・はねぎ	たまねぎ・キャベツ・しめじ・えのきたけ・ごぼう・ほししいたけ・しょうが・にんにく	うどんめん(こむぎこ)	オリーブ油	カレーウ・ワイン・ケチャップ・ソース・醤油・カレー粉・塩(鶏骨・豚骨)	788
	ししゃもフライ	からふとししゃも				ぼんこ・こむぎこ・でんぶ	油	塩・他	
	イカと荳わかめのサラダ	いか・ちくわ・みそ	くきわかめ	にんじん	きゅうり	さとう	ごま	マヨネーズ・みりん・からし	34.7
	果物(いちご)				いちご				
13 (金)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			774
	しゅうまい	ぶたにく・とり		グリーンピース	キャベツ・たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	しゅうまいかわ(こむぎこ)・さとう	ごま油	酢・醤油・酒・塩	
	ひじきの甘酢和え	たまご・ハム・(かつおぶし)	ひじき・(こんぶ)	にんじん	きゅうり	さとう	油	酢・醤油・塩	40.3
	海鮮キムチスープ	まだら・とうふ・あさり・(かつおぶし)	(こんぶ)	はねぎ・にんじん	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	さとう	ごま油	醤油・酒・塩・唐辛子・(鶏骨)・他	
16 (月)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			790
	ポークチャップ	ぶたにく		パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	さとう・でんぶ	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・ソース・塩・コショウ	
	おからサラダ	おから・まぐろあぶらづけ	ヨーグルト		きゅうり・たまねぎ・とうもろこし		油	マヨネーズ・りんご酢・塩・コショウ	
	えび入り大根スープ	むきえび・あぶらあげ		こまつな・にんじん	だいこん・ほししいたけ・(たまねぎ・セロリ)			醤油・ワイン・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	35.6
	豆乳パンナコッタいちごソース	とうにゅう			いちご	さとう・みずあめ・でんぶ	油	塩・他	
17 (火)	人参ごはん・牛乳		ちりめんじゃこ・(こんぶ)・ぎゅうにゅう	にんじん		こめ	油	醤油・酒	706
	サーモンの磯の香チーズフライ	からふとます	チーズ・あおさ			ぼんこ・こむぎこ	油	塩・他	
	春菊と切干し大根の和え物	たまご・かつおぶし		しゅんぎく・にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま	だし汁・醤油・塩	28.6
	魚そうめんのすまし汁	いとより・たい・かまぼこ	わかめ・(にほし・こんぶ)	こねぎ	えのきたけ	でんぶ・さとう・みずあめ	油	醤油・酒・塩・みりん	
18 (水)	ピザトースト・牛乳	ウインナー	スキムミルク・ぎゅうにゅう・チーズ	トマト・ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	こむぎこ・さとう	ショートニング・オリーブ油	イースト・塩・オレガノ・バジル・他	821
	豆サラダ	だいず・ひよこまめ・あかはなまめ・ハム		えだまめ・にんじん・グリーンピース	きゅうり・とうもろこし			野菜いっぱい和風ドレッシング	
	クラムチャウダー	あさり・かいましら・ペーコン	ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ・スキムミルク	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし・しめじ・にんにく・(セロリ)	じゃがいも・こむぎこ	バター	ワイン・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)・他	38.2
	果物(みかん)				みかん				
19 (木)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			764
	鶏肉と大豆の煮物	とり・だいず		にんじん・えだまめ	こんにやく・しょうが	でんぶ・こむぎこ・さとう	油	醤油・酒	
	大根とわかめの酢のもの		ちりめんじゃこ・わかめ		だいこん・きゅうり・しょうが	さとう		酢・醤油	37.8
	みそ汁	みそ・あぶらあげ	(にほし)	かぼちゃ・にら	はくさい・えのきたけ			酒	
20 (金)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			811
	スパニッシュオムレツ	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく・ウインナー	チーズ	ピーマン(緑・赤)	たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ・ワイン・塩・コショウ	
	こんにやくとれんこんの炒め物	やきぶた		こまつな・にんじん	れんこん・こんにやく・とうもろこし・しょうが	さとう	ごま油	醤油・酒	
	ちゃんこ汁	とうふ・えび・たら・ほき・とり・みそ・あぶらあげ	(にほし・こんぶ)	にんじん・はねぎ	はくさい・だいこん・しめじ・たまねぎ	でんぶ・さとう	鶏脂・油	醤油・酒・みりん・他	39.8



1月の予定献立表 (後半)



1月23日～27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4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)	たんぱく質 (g)
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちょ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	2群	3群	4群	5群	6群		
		さかなにく だいず だい 魚・肉・大豆・大 ず・せいひん 豆製品	ぎゅうにゅうまがな 牛乳・小魚 かいそう 海藻	りよくおうしおきさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの きのこ・果物	こくろい るい 穀類・いも類 さとう 砂糖	ゆし 油脂	しょうりよほか 調味料他	
★【 全国学校給食週間 … 佐賀県の郷土料理 】									
23 (月)	★里芋ごはん (伊万里市南波多)		ちりめんじゃこ・(こんぶ)			こめ・さといも		醤油・酒・塩	748
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	照焼チキン	とりにく				でんぷん・ぶどう糖		醤油・塩・他	
	★かきやーい (佐賀県全域)	いか・みそ		にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	ごま	酢	31.3
★だぶ (唐津市の浜玉・七山地区)	とりにく・あつあげ・かまぼこ	(にぼし・こんぶ)		ごぼう・れんこん・こんにやく・ほししいたけ	ふ・さとう・でんぷん	油	醤油・みりん・酒		
◆【 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で『おにぎり、焼き鮭、菜の漬物』を出したのがはじまりです〉 】									
24 (火)	◆おにぎり		(こんぶ)			こめ		酒・塩	682
	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・ゆず	さとう		醤油・塩	36.7
★つんきーだご汁 (佐賀県の郷土料理)	とりにく・みそ	(にぼし・こんぶ)	かぼちゃ・にんじん・はねぎ	だいこん・ごぼう・えのきたけ・ほししいたけ・しょうが	こむぎこ		醤油・酒・塩		
◆【 全国学校給食週間 … 昭和時代後期の給食再現 】									
25 (水)	◆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	
	りんごジャム				りんご	みずあめ・さとう		酸味料・ゲル化剤・他	710
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	◆鯨のケチャップ煮	ニタリクジラ			たまねぎ・しょうが・にんにく	みずあめ・さとう・でんぷん	油	ケチャップ・ソース・醤油・酒・みりん・塩・酢・コンソメ・唐辛子・他	
	◆アーモンド和え	みそ		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	ぎゅうにゅう・なまクリーム・スキムミルク・チーズ	ちんげんさい・にんじん	はくさい・かぶ・しめじ・にんにく・(たまねぎ・セロリ)	こむぎこ・でんぷん・さとう	バター・油	ワイン・塩・コンソメ・他・(鶏骨・ローリエ)	32.1	
★【 卒業生リクエスト給食：第1弾 … 中学部3年生のリクエスト献立です☺ 】									
26 (木)	伊万里牛ハンバーグのつけカレー	ぎゅうにく・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・グリーンピース	たまねぎ・とうもろこし・マッシュルーム・りんご・しょうが・にんにく・(セロリ)	こめ・むぎ・じゃがいも・パン粉	オリーブ油・バター	カレールウ・ワイン・ケチャップ・ソース・醤油・カレー粉・(鶏骨・ローリエ)	908
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	えびとごぼうのサラダ	えび・たまご	(こんぶ)	ほうれんそう・にんじん	ごぼう	さとう・でんぷん	油	青じそクリーム・ドレッシング・だし汁・醤油・塩	42.8
	ミルクゼリー		ぎゅうにゅう・なまクリーム			さとう		ゼラチン	
◆【 全国学校給食週間 … 主菜のセレクト給食 】									
27 (金)	ツナピラフ	まぐるあぶらづけ		ピーマン(赤・黄)・グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム	こめ・むぎ	バター・油	ケチャップ・ワイン・醤油・塩・コンソメ・パプリカ・コンソメ・鶏ガラスープ	A: 900 B: 882
	牛乳 & ミルメークコーヒー		ぎゅうにゅう			さとう		インスタントコーヒー・塩・乳酸菌・炭酸Ca他	
	A: 鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぷん	油	マヨネーズ・酒・塩・コンソメ	
	B: えびフリッター	えび				こむぎこ・でんぷん・おむぎこ・さとう	油	塩・ベーキングパウダー・他	A: 42.8 B: 39.5
	ひじきサラダ	かにふろみかまぼこ	ひじき	にんじん・えだまめ	きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま	マヨネーズ・だし汁・醤油・酒・コンソメ	
オニオンスープ	ハム		パセリ・(にんじん)	たまねぎ・しめじ・(セロリ)			コンソメ・塩・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)		
30 (月)	中華丼・牛乳	ぶたにく・うずらたまご・えび・いか	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・でんぷん・さとう		醤油・酒・塩・コンソメ・(鶏骨)	798
	パンサンスー	ハム・たまご		にんじん	きゅうり・きくらげ	はるさめ・さとう・でんぷん	ごま・ごま油	酢・醤油・他	
	わかめスープ		わかめ	(にんじん)	もやし・(たまねぎ・セロリ)		ごま	醤油・酒・塩・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	33
くだもの 果物(みかん)				みかん					
31 (火)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			854
	揚げ魚のおろしポン酢かけ	さわら		こねぎ	だいこん・レモン・しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぷん	オリーブ油	醤油・みりん・ワイン・塩・コンソメ・唐辛子	
	さつま芋とほうれん草のバター醤油炒め	ベーコン		ほうれんそう	たまねぎ・にんにく	さつまいも	バター・油	醤油	
	呉汁	だいず・みそ・あぶらあげ	(にぼし)	こまつな・にんじん	だいこん・ほししいたけ		ごま油	酒	35.4
								平均 (本校平均基準値)	797 (778) 36.2 (32.1)

※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。

