



# 1月の予定献立表 (前半)

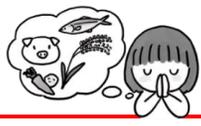


◆1月24日～30日は、全国学校給食週間です

☆今月の目標【好ききらいをしないで残さず食べよう】

令和5年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	こんだて めい 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となる		(みどり) おもにからだのちようしをとのえるものとなる		(きいろ) おもにエネルギーのもととなる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 (火)		しぎょう しま きゅうしよく 始業式(給食はありません)						
10 (水)	かき揚げのせかき玉うどん・牛乳 ツナとほうれん草のサラダ くだもの 果物(みかん)	たまご・とりにく・かまぼこ(かつおぶし) まぐろあぶらづけ	(にぼし・こんぶ) ぎゅうにゅう	にんじん・グリーンピース・はねぎ ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・ごぼう たまねぎ みかん	うどんめん(こむぎこ)・じゃがいも・こむぎこ・さとう 油	醤油・酒・塩・他 青じそクリームドレッシング	779 31.9
★【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 (木)	さんしょくどん 三色丼・牛乳 しちふく 七福なます すまし汁 ★ちよこっとぜんざい(餅入り)	たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく あぶらあげ (かつおぶし) あずき	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	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	こめ・もちむぎ・さとう ごま さとう ごま・ねりごま	だし汁・醤油・酒・みりん だし汁・酢・醤油 醤油・酒・塩 塩	807 35.6
12 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう たら・ほき みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう	にんじん (こんぶ) かつおな	たまねぎ・だいこん・しょうが・にんにく キャベツ・たまねぎ たまねぎ	こめ・むぎ ばんこ・さとう・でんぶん さとう・でんぶん さつまいも	醤油・ワイン・ケチャップ・塩・コショウ・ナツメグ マヨネーズ・醤油・塩・コショウ 酒	824 33.5
15 (月)	むぎ 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	たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく おから・まぐろあぶらづけ えび・あぶらあげ	ぎゅうにゅう	パセリ ヨーグルト	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・しょうが きゅうり・たまねぎ・とうもろこし だいこん・ほししいたけ	こめ・むぎ でんぶん 油 オリーブ油	ケチャップ・ワイン・醤油・ソース・塩・コショウ・オレガノ マヨネーズ・りんご酢・塩・コショウ 醤油・ワイン・塩・中華味	741 35.6
16 (火)	たかなめし 高菜飯・牛乳 きびなごフライ さきいかサラダ さんしょく 三色つみれとごぼうのスープ	たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく きびなご さきいか えそ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん (こんぶ)	たまねぎ キャベツ・きりぼしだいこん たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ・とうもろこし	こめ・むぎ ばんこ・こむぎこ ごま油	醤油・みりん・塩 塩 醤油・酒・みりん・塩・他	739 29.6
17 (水)	ピザトースト ぎゅうにゅう 牛乳&ミルクコーヒー(粉末) まめまめ 豆豆サラダ クラムチャウダー	たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく だいたい・ひよこまめ・あかいんげんまめ・ハム あさり	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん・えだまめ・グリーンピース にんじん・パセリ	きゅうり・とうもろこし たまねぎ・しめじ・(セロリ)	こむぎこ・さとう さとう ショートニング	イースト・塩 インスタントコーヒー・塩・乳酸菌・炭酸Ca他 野菜いっぱい和風ドレッシング ワイン・ホタテの素・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	840 38.3
18 (木)	むぎ 麦ごはん・牛乳 とりにく 鶏肉と大豆の煮物 だいこん 大根とわかめの酢の物 みそ汁	たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく とりにく・だいず みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう	にんじん・えだまめ ちりめんじゃこ・わかめ かぼちゃ	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 こむぎこ・でんぶん・さとう さとう	醤油・酒 酢・醤油 酒	764 37.8
19 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 スパニッシュオムレツ こんにやくとれんこんの炒め物 ちやんこ汁	たまご・ぎゅうにゅう・ぶたにく・ウインナー やきぶた えび・たら・ほき・とりにく・みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう	ピーマン・にんじん こまつな・にんじん にんじん・はねぎ・いら	たまねぎ れんこん・こんにやく・とうもろこし・しょうが はくさい・だいこん・こんにやく・たまねぎ・にんにく	こめ・むぎ じゃがいも さとう でんぶん・さとう・ばんこ	オリーブ油 ごま・ごま油 豚脂・油 醤油・酒・オイスターソース	821 39.8



# 1月の予定献立表（後半）



◎1月22日～26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5年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひつけ 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となる		(みどり) おもにからだのちようしをととのえるものとなる		(きいろ) おもにエネルギーのもととなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		さかなく、だいず 魚・肉・大豆・ 大豆製品	ぎゅうにぼろかな 牛乳・小魚 ・海藻	りよくおう びやく 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	ちようみりよほか 調味料他	たんぱく質 (g)
◆【全国学校給食週間… 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】									
22 (月)	◆おにぎり ぎゅうにゆう 牛乳		(こんぶ) ぎゅうにゆう			こめ		酒・塩	672
	◆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	しおこんぶ	にんじん	はくさい・ゆず	さとう		醤油・塩	35.3
	★つんぎーだご汁(佐賀県の郷土料理)	とりにく・みそ・(かつおぶし)	スキムミルク・(こんぶ)	かつおな・かぼちゃ・にんじん・こねぎ	だいこん・ごぼう・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… 伊万里・有田の郷土料理】									
23 (火)	★サバ混ご飯(安福で振る舞うくんち料理)	さば・さつまあげ	(こんぶ)	にんじん・グリーンピース	ごぼう・こんにやく・ほししいたけ・しょうが	こめ・さとう	油	塩・醤油・酒・だし汁	854
	★煮ごみ(伊万里くんち料理の定番)	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	さとも・くり・さとう		醤油・だし汁・塩	
	みそ汁	あつあげ・みそ・(かつおぶし)	(こんぶ)		だいこん・しめじ			酒	35.8
	★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	
◆【全国学校給食週間(1月24日は"給食記念日")… 昭和時代後期の給食再現】									
24 (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	706
	りんごジャム・牛乳		ぎゅうにゆう		りんご	みずあめ・さとう		酸味料・ゲル化剤・他	
	◆鱈のケチャップ煮	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・でんぶ	油	ケチャップ・ソース・醤油・酒・みりん・塩・酢・コショウ・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	ぎゅうにゆう・なまクリーム・スキムミルク・チーズ	こまつな・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・でんぶ・さとう	バター・オリーブ油	ワイン・塩・コショウ・他(鶏骨・ローリエ)	32.1
★【全国学校給食週間… 佐賀県の郷土料理】									
25 (木)	★里芋ごはん(伊万里市南波多)		ちりめんじゃこ・(こんぶ)			こめ・さとも		醤油・酒・塩	731
	ぎゅうにゆう 牛乳		ぎゅうにゆう						
	厚焼たまご	たまご・(かつおぶし)				さとう・ぼくがとう	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	28.9
	★だぶ(唐津市の浜五・七山地区)	とりにく・あつあげ・かまぼこ	(にぼし・こんぶ)	にんじん	ごぼう・れんこん・だいこん・こんにやく・ほししいたけ・きくらげ	ふ・さとう・でんぶ	油	醤油・みりん・酒	
◆【全国学校給食週間… 主菜のセレクト給食】									
26 (金)	ツナピラフ	まぐろあぶらづけ		にんじん・グリーンピース	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし	こめ・むぎ	バター・オリーブ油	ケチャップ・ワイン・醤油・塩・コショウ・パプリカ・コンソメ・ブイオン・スープ	A:900 B:882
	ぎゅうにゆう 牛乳 & ミルメークいちご(粉末)		ぎゅうにゆう			さとう		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・でんぶ	油	マヨネーズ・酒・塩・コショウ	
	B:えびフリッター	えび				こむぎこ・でんぶ・お おむぎこ・さとう	油	塩・ベーキングパウダー・他	A:42.8
	ひじきサラダ	かにふうみかまぼこ	ひじき	にんじん・えだまめ	きゅうり	さとう	ごま	マヨネーズ・だし汁・醤油・酒・コショウ	B:39.5
	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・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	
29 (月)	ちゅうかどん 中華丼・牛乳	ぶたにく・えび・いか・うずら たまご・かまぼこ	ぎゅうにゆう	にんじん・はねぎ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ・でんぶ・さ さとう	ごま油	醤油・酒・塩・コショウ・中華味・(鶏骨・豚骨)	790
	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	ごま	酢・醤油・塩・他	
	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・ごま油	醤油・酒・塩・(鶏骨・ローリエ)	32.4
	くだもの 果物(りんご)				りんご			塩	
30 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゆう			こめ・むぎ			806
	ミートローフ	ぎゅうにゆう・ぶたにく・とりにく・とうふ・おから・たまご	チーズ・ぎゅうにゆう	にんじん・グリーンピース	たまねぎ	ぼんご・さとう	バター	ケチャップ・醤油・ソース・ワイン・塩・ナツメグ・コショウ・パプリカ	
	ごもく 五目きんぴら		くきわかめ	にんじん・いんげん	れんこん・こんにやく・ほししいたけ	さとう	ごま油・ごま	醤油・酒・唐辛子	35.3
	ふゆ やさい 冬野菜のみそスープ	みそ・ベーコン	ぎゅうにゆう	(にんじん)	かぶ・はくさい・たまねぎ・ごぼう・(セロリ)			酒・(鶏骨・ローリエ)	
31 (水)	カレーうどん・牛乳	ぶたにく・さつまあげ・あ ぶらあげ・(かつおぶし)	(こんぶ) ぎゅうにゆう	にんじん・はねぎ	キャベツ・たまねぎ・しめじ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	うどん(こむぎこ)・さとう	油	カレーウ・ワイン・ケチャップ・ソース・醤油・塩・(鶏骨・豚骨)	825
	き 茎わかめのサラダ	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・からし・みりん	
	だいがい 大学芋					さつまいも・みずあめ・さ さとう	油・くろごま	醤油	29.1
								平均 (本校平均基準値)	793 (781) 34.9 (34.3)

※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。

