



1月 給食献立予定表

令和4年度

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	曜	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー タンパク質	
6	金	始業式						
9	月	成人の日						
10	火	コッペパン オムレツトマトソースかけ 鮭の米粉クリーム煮		ほうれん草オムレツ 鮭 ベーコン 牛乳	コッペパン 三温糖 オリーブ油 ジャガ芋 米粉 バター	トマト 人参 玉ねぎ しめじ コーン ブロッコリー	646kcal 26.4g	
11	水	ごはん 焼き鳥のおろしポン酢かけ ひじきの五目煮 ぜんざい		鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ 小豆 豆腐 牛乳	米 サラダ油 こんにゃく 三温糖 白玉粉	かぼす果汁 大根 人参	700kcal 30.3g	
12	木	コッペパン 手作りコロッケ 根菜と肉団子のポトフ		豚肉 卵 豆腐ミートボール ベーコン 牛乳	コッペパン ジャガ芋 小麦粉 パン粉 菜種油	玉ねぎ 人参 コーン ごぼう れんこん 大根 カリフラワー ブロッコリー	670kcal 25.3g	
13	金	ハヤシライス フレンチサラダ		豚肉 牛乳	米 サラダ油 上白糖 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ	673kcal 25.9g	
16	月	ごはん 肉じゃが 野菜スープ		豚肉 さつま揚げ ベーコン 牛乳	米 サラダ油 こんにゃく じゃが芋 三温糖	玉ねぎ 人参 しいたけ えのきだけ コーン 白菜 小松菜	653kcal 26.3g	
17	火	黒砂糖パン 中華炒め煮 焼売 杏仁豆腐		豚肉 厚揚げ 焼売 牛乳	黒砂糖パン サラダ油 じゃが芋 三温糖 でん粉	玉ねぎ しいたけ 人参 たけのこ チンゲン菜 みかん	658kcal 26.6g	
18	水	ごはん さんまのみぞれ煮 キャベツとわかめのサラダ 豆腐のスープ煮		さんまのみぞれ煮 わかめ 豚肉 豆腐 牛乳	米 サラダ油 上白糖 ごま油 春雨 ゴマ	人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜 小松菜	662kcal 26.4g	
19	木	コッペパン チキンナゲット ブロッコリーのサラダ レンコンのチャウダー		チキンナゲット 卵 ベーコン 生クリーム 牛乳	コッペパン 菜種油 マヨネーズ 上白糖 バター	きゅうり 人参 ブロッコリー 玉ねぎ れんこん マッシュルーム ねぎ	663kcal 24.1g	
20	金	ごはん 赤魚の唐揚げ(みそだれ) 切り干し大根と豚肉の含め煮 のっぺい汁		赤魚 味噌 油揚げ だし昆布 かつお節 鶏肉 牛乳	米 菜種油 三温糖 ゴマ サラダ油 里芋 でん粉	生姜 切り干し大根 人参 しいたけ えのきだけ 大根 ねぎ	656kcal 29.1g	
23	月	混ぜ込みいなりごはん 茶碗蒸し 豆腐とニラの味噌汁		油揚げ 豚肉 鶏肉 だし昆布 かつお節 卵 かまぼこ いらこ 豆腐 味噌 牛乳	米 上白糖 三温糖 ゴマ	ごぼう 人参 しいたけ みつば 玉ねぎ えのきだけ なら	650kcal 28.4g	
24	火	小さめコッペパン マーメレード 豚わかめうどん 磯辺揚げ	全国 学校 給 食 週 間	だし昆布 かつお節 豚肉 かまぼこ わかめ ししゃも ちくわ 青のり 牛乳	コッペパン マーメレード うどん ゴマ 小麦粉 菜種油	玉ねぎ しいたけ 人参 根深ねぎ	683kcal 30.1g	
25	水	ごはん 鮭の塩焼き 白菜漬け 根菜の味噌汁 みかん			鮭 かつお節 塩昆布 いらこ 油揚げ 味噌 牛乳	米 里芋	白菜 人参 きゅうり 大根 ごぼう 根深ねぎ みかん	621kcal 28.7g
26	木	ミルクパン 豆腐とトマトのグラタン じゃが玉スープ			豆腐 豚肉 チーズ ベーコン 卵 牛乳	ミルクパン サラダ油 三温糖 ジャガ芋 でん粉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 絹さや	642kcal 30.2g
27	金	ルウから手作り チキンカレー 大根サラダ			鶏肉 カニ蒲鉾 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 バター ジャガ芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく グリーンピース 大根 きゅうり コーン	690kcal 22.3g
30	月	ごはん さばの味噌煮 ほうれん草のチーズ和え えのきだけのふわたまスープ			さば 味噌 チーズ かつお節 だし昆布 卵 牛乳	米 三温糖 でん粉	生姜 ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ えのきだけ チンゲン菜	692kcal 27.6g
31	火	コッペパン ささみのレモン漬け 蒸し野菜 ABCスープ		鶏肉 ウィナー 牛乳	コッペパン でん粉 菜種油 三温糖 オリーブ油 ABCマカロニ	レモン キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 しめじ 生姜 トマト グリーンピース	628kcal 32.1g	

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

*献立表は毎月発行しますので、朝・夕の食事と重ならないようにご活用ください

給食だより 1月号



あけましておめでとうございます

寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとり元気に3学期も過ごしましょう。今年も給食室一同、愛情いっぱいのおいしい給食づくりにがんばります。



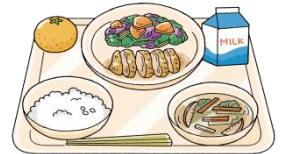
1月24日から30日は

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。家族で好きな献立や給食のことを話してみましょう。



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。



12月に給食試食会を実施しました



32名の参加があり、そのうち28名アンケートに回答していただきました。

給食試食会アンケート結果

①味付け	・ちょうどよかった 22名 ・やや薄かった 6名
②量	・やや多かった 3名 ・ちょうどよかった 22名 ・やや少なかった 3名
③食材の<大きさ> <かたさ>	・大きかった 2名 ・ちょうどよかった 25名 ・未回答 1名 ・ちょうどよかった 26名 ・やわらかかった 1名 ・未回答 1名
④献立について	・とてもよかった 15名 ・よかった 9名 ・ふつう 4名
◆試食会で希望すること ◆気づいたこと	<p>小学部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スープの野菜が大きく感じました。もう少し小さいほうが食べやすいと思います ・これからも試食会をしてほしいです ・パンを試食したい ・試食したレシピアが欲しい ・好き嫌いがあった場合の対応がみてみたい ・バランスの良い献立で美味しかった ・魚もやわらかく丸ごといただけたのでよかった ・きなこあげパンがおいしくて子どもたちがうらやましく思いました <p>中学部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロナが落ち着いたら子どもたちと一緒に食べたい ・彩りもよかった。食感もあり、味付けも(うす味)でよかった ・野菜をたくさん使っていて、いい献立だとおもいます <p>高等部</p> <ul style="list-style-type: none"> ・やはり親子給食で楽しみたい ・給食でいろんな種類の料理が食べられる ・仕方がないのですが温かい状態で食べられたら、もっとおいしかったらうなと思いました ・おかずがもう少し多いと思った ・給食のカレーが食べてみたい
◆家庭での食事の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・1口が大きいと食べないので小さくする ・のどに詰まらせない大きさにする ・苦手な野菜は細かくする ・味付けを好みに合わせる ・旬のものを食べる ・できるだけ味付けは薄くする ・大きくなってきて大人の味でも大丈夫になった ・常にきのこ類を食べる ・バランスよく食べる ・肉はなるべく油の少ないものを使う

アンケートの結果、小学部の保護者は量がやや多く感じられ、高等部の保護者はやや少なかったと感じられていることが分かりました。野菜の切り方も目ごろから小さめを意識していますが、大きいと回答されていたので今後も気をつけて調理していきたいと思えます。アンケートのご協力ありがとうございました。給食を作る励みになるような感想が多く給食室一同これからも安心安全おいしい給食づくりにがんばります。