

# 1月給食献立予定表

令和7年

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 木	コッペパン	○		コッペパン		646 kcal
	冬野菜の米粉シチュー		鶏肉,スキムミルク,牛乳	サラダ油,さつまいも,米粉, バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,だいこん, れんこん,はくさい,ほうれんそう	28.4 g
	ブロッコリーと卵サラダ		卵,ロースハム	マヨネーズ	きゅうり,にんじん,ブロッコリー	
10 金	ごはん	○		米		647 kcal
	大根と鶏肉のスープ		鶏肉,木綿豆腐	サラダ油	だいこん,にんじん,しいたけ, しょうが,根深ねぎ	34.4 g
	シイラの幽庵焼き		シイラ切身	三温糖	かぼす果汁	
	ひじきの五目煮		ひじき,大豆,さつま揚げ	サラダ油,しらたき,三温糖	にんじん,えだまめ	
13 月	成人の日					
14 火	コッペパン	○		コッペパン		681 kcal
	冬野菜のスープパスタ		鶏肉,ベーコン	スパゲッティ,サラダ油	たまねぎ,にんじん,しめじ,だいこん, 根深ねぎ,はくさい,トマト	25.7 g
	南瓜アーモンドサラダ			アーモンド,マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,にんじん	
15 水	ごはん	○		米		681 kcal
	ぶりの照り焼き		ブリ切身	三温糖,でん粉		32.8 g
	ほうれん草のチーズ和え		チーズ,かつお節		ほうれんそう,にんじん,コーン	
	のっぺい汁		出し昆布,かつお節,鶏肉	さといも,でん粉	しいたけ,えのきたけ,だいこん, にんじん,ねぎ	
16 木	冷凍ナン	○		冷凍ナン		643 kcal
	大豆ミートのキーマカレー		豚ひき肉,大豆ミート	オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,しょうが, レーズン,えだまめ	29.1 g
	レンコンサラダ		ロースハム,大豆	マヨネーズ	れんこん,にんじん,きゅうり,キャベツ	
17 金	ごはん	○		米		672 kcal
	さばのごま味噌煮		さばのごま味噌煮			28.6 g
	はりはりサラダ		ロースハム	サラダ油,三温糖, いりごま白	切干しだいこん,きゅうり,にんじん, だいずもやし,かぼす果汁	
	とうふのすまし汁		出し昆布,かつお節, 木綿豆腐,かまぼこ,わかめ		にんじん,えのきたけ,ねぎ	
20 月	ごはん	○		米		632 kcal
	サーモンフライ		サーモンフライ			27.5 g
	茎わかめ炒め		豚肉,茎わかめ	サラダ油,こんにゃく 三温糖,ごま油,いりごま白	にんじん	
	じゃがいもとねぎのスープ		鶏肉,鶏肉	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ	
21 火	コッペパン	○		コッペパン		656 kcal
	カレーうどん		かつお節,豚肉	サラダ油,うどん,でん粉	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ, ほうれんそう	29.2 g
	花野菜サラダ			さつまいも	カリフラワー,ブロッコリー, きゅうり,にんじん	
22 水	ごはん	○		米		671 kcal
	けんちん煮		鶏肉,油揚げ,木綿豆腐	サラダ油,こんにゃく,三温糖	ごぼう,だいこん,にんじん, れんこん,しいたけ,根深ねぎ	30.3 g
	じゃがいもの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ	
	野菜と雑穀の噛むふりかけ			野菜と雑穀のかむふりかけ		
23 木	コッペパン	○		コッペパン		667 kcal
	とりチリ		鶏肉	でん粉,なたね油,三温糖	根深ねぎ,たまねぎ,しょうが	32.0 g
	キャベツとあさりのスープ		ベーコン,あさり		たまねぎ,にんじん,キャベツ	
	さつまいもとりんごの重ね煮			さつまいも,三温糖,バター	りんご,レーズン	
24 金	キムタクごはん	○	豚肉,ベーコン	米,麦,サラダ油,上白糖, ごま油,いりごま白	キムチ(白菜),つぼ漬け,ねぎ	663 kcal
	大豆のサラダ		大豆	いりごま白,上白糖	もやし,小松菜,にんじん	21.1 g
	卵スープ		卵	ごま油	にんじん,たまねぎ,きくらげ, 根深ねぎ,ほうれんそう	
	フルーツゼリー			フルーツゼリー		

27月	ごはん	全 国 学 校 給 食 週 間		米		763 kcal
	手作りハンバーグ(ひじき入り)		豚ひき肉,木綿豆腐,ひじき	米粉,三温糖	たまねぎ,国産ソテードオニオン, りんご	32.5 g
	胡瓜とキャベツのサラダ			上白糖,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ	
	大根と厚揚げの味噌汁		いりこ,厚揚げ,味噌		だいこん,にんじん,えのきたけ, 小松菜	
28火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		675 kcal
	ちゃんぽん		豚肉,かまぼこ	チャンポン麺,サラダ油	たまねぎ,しょうが,にんじん, しいたけ,コーン,きくらげ,もやし, キャベツ,にら	29.2 g
	こまつなサラダ		ツナ	炒りごま白,三温糖	切干しだいこん,小松菜,にんじん, コーン	
29水	ごはん	○		米		630 kcal
	ハモのゆずソース		骨切りはも	小麦粉,でん粉,なたね油, 三温糖	ゆず果汁	29.4 g
	豊っ子和え		ひじき,味噌,木綿豆腐	こんにゃく,三温糖,ごま白	しいたけ,にんじん,えだまめ	
	椎茸麩の澄まし汁		出し昆布,かつお節, かまぼこ,わかめ	椎茸麩	にんじん,えのきたけ,ねぎ	
30木	コッペパン	○		コッペパン		661 kcal
	白身魚のコーンフ레이크焼		シイラ切身,クラスメイト	エッグケアマヨネーズ, パン粉,コーンフ레이크		35.5 g
	蒸し野菜				ブロッコリー,かぼちゃ,にんじん	
	マンハッタンクラムチャウダー		ウィンナー,あさり	オリーブオイル,じゃがいも	たまねぎ,セロリ,にんじん, トマト,青ピーマン	
31金	オムライス	○	鶏肉,たまご	米,サラダ油,バター	たまねぎ,にんじん,コーン,えだまめ	695 kcal
	セサミドレッシングサラダ			いりごま白,オリーブオイル, 上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	26.4 g
	コーンスープ		鶏肉,牛乳	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,マッシュルーム, にんじん,コーン,えだまめ	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ※献立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下さい。

# 1月給食たより



新年とともに新たな気持ちで一年がスタートしました。まだまだ、寒さが厳しいですが、楽しい給食時間になるように給食室4名で安心安全美味しい給食作りに励んでいきたいと思っておりますので、本年もどうぞよろしくお願い致します。  
 三学期は全国学校給食週間のまるごと大分県メニューや野菜たっぷりちゃんぽんの日、学校給食で人気のメニューなどを提供します。そのほか節分や高等部3年生のリクエストメニュー、卒業お祝いメニューなどあります。行事食や旬の食材を取り入れバラエティーに富んだ給食を計画していきたいと思っております。児童・生徒の皆さんの元気な声が、毎日ランチルームに響きわたるのがとても楽しみです。

1月24日～1月30日



学校給食は子供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思い出の給食の話などしてみましょう。



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につながっていきます。



朝型生活を心がけよう  
 朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源



私たちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうと、エネルギーが供給されず活動する力が出ません。早寝・早起きをして朝ごはんを食べて午前中にしっかりと体温を上げることが基礎代謝を上げることにもつながります。三学期も食事をバランスよく食べて元気に学校生活を送りましょう。