

|月給食献立予定表

2026年1月

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
8 木				始業式		
9 金	ハヤシライス じやがいもの胡麻酢和え	○豚肉 大豆	豚肉 米,サラダ油	じやがいも,ごま,上白糖	たまねぎ,にんじん,セロリ, しめじ,マッシュルーム, グリーンピース にんじん,キャベツ	665 kcal 24.2 g
13 火	コッペパン ポトフ ペンネソテ	○鶏肉,ワインナー ベーコン,大豆	コッペパン じやがいも,バター ペンネット,サラダ油, 三温糖		にんじん,たまねぎ,キャベツ, だいこん,ブロッコリー たまねぎ,にんじん,しめじ	641 kcal 25.8 g
14 水	ごはん いわしの梅味噌煮 かぼちゃのそぼろ煮 のつぺい汁	○いわし梅味噌煮 鶏挽肉 出し昆布,かつお節,鶏肉	米 サラダ油,三温糖 さといも,でん粉		たまねぎ,しょうが, かぼちゃ,にんじん しいたけ,えのきたけ, だいこん,にんじん,根深ねぎ	679 kcal 28.4 g
15 木	コッペパン 冬野菜とタラの米粉シチュー チキンナゲット	○たら,スキムミルク, 牛乳 チキンナゲット	コッペパン サラダ油,さつまいも, 米粉,バター 油		たまねぎ,にんじん,しめじ, れんこん,はくさい, グリーンピース	694 kcal 27.2 g
16 金	ミートビーンズスパゲッティ セサミドレッシングサラダ 蒸しパン	○豚ひき肉,大豆,粉チーズ ロースハム スキムミルク,牛乳	スパゲッティ,サラダ油, 三温糖 いりごま,すりごま, オリーブオイル,上白糖 蒸しパンミックス, さつまいも		にんじん,たまねぎ,しょうが, トマト,グリーンピース キャベツ,にんじん, きゅうり,コーン レーズン	669 kcal 26.6 g
19 月	ごはん インド煮 卵スープ	○鶏肉,さつま揚げ, うずら卵,厚揚げ 卵	米 サラダ油,こんにゃく, 三温糖,じやがいも でん粉,ごま油		たまねぎ,にんじん にんじん,たまねぎ, ほうれんそう	649 kcal 29.3 g
20 火	米粉パン ポークチャップ 白花豆のポタージュ	○豚肉 ベーコン,白花豆, 白花豆ペースト,牛乳	米粉パン オリーブオイル, 三温糖,でん粉 サラダ油,じやがいも, バター		たまねぎ,しめじ たまねぎ,にんじん,コーン, ほうれんそう	651 kcal 38.5 g
21 水	わかめおにぎり 仲良しうどん みそポテト	○出し昆布,かつお節, 鶏肉,油揚げ,わかめ, かまぼこ,卵 味噌	米 うどん,でん粉 じやがいも,小麦粉, なたね油,三温糖		にんじん,しいたけ,根深ねぎ	659 kcal 26.1 g
22 木	コッペパン 豆腐のココット マンハッタンクラムチャウダー	○木綿豆腐,ベーコン, 卵,牛乳,チーズ ワインナー,あさり	コッペパン バター オリーブオイル, じやがいも		たまねぎ,にんじん たまねぎ,キャベツ,にんじん, トマト,青ピーマン	654 kcal 29.4 g
23 金	大豆ミートのキーマカレー レンコンのゆかり和え りんごゼリー	○豚ひき肉,大豆ミート, 大豆	米,オリーブオイル すりごま白 三温糖		たまねぎ,にんじん,しょうが, レーズン,えだまめ れんこん,キャベツ, きゅうり,ゆかり りんごジュース	736 kcal 26.2 g
26 月	麦ご飯 鮭の塩焼き たくあんキャベツ炒め すいとん汁	○甘塩鮭切身 かつお削り節 いりこ,味噌	米,麦 ごま油,三温糖,いりごま すいとん		キャベツ,だいこん漬 しいたけ,だいこん,ごぼう, にんじん,はくさい,根深ねぎ	648 kcal 26.9 g
27 火	コッペパン スープカレー ハムコーンサラダ ミルクみかん寒天	○鶏肉,ワインナー ロースハム 牛乳,スキムミルク, 粉寒天	コッペパン サラダ油,じやがいも, バター 三温糖,サラダ油 上白糖		たまねぎ,しょうが,にんじん, しめじ,かぼちゃ コーン,キャベツ みかん	686 kcal 25.8 g

全國
学校
給
食
週
間

	ごはん		米		747 kcal
28 水	鯨とポテトの オーロラソース	○	鯨角切,味噌	でん粉,北海道ポテト, なたね油,三温糖	しょうが
	千草和え		油揚げ,卵	三温糖,すりごま白	にんじん,もやし,ほうれんそう
	吳汁		かつお削り節,味噌,大豆	こんにゃく,じゃがいも	だいこん,にんじん,はくさい,根 深ねぎ
	全国学校給食週間				
29 木	コッペパン	○	コッペパン		689 kcal
	あじフライ		あじフライ	油	26.7 g
	マカロニサラダ		ロースハム	マカロニ,三温糖, マヨネーズ	キャベツ,にんじん,コーン, きゅうり
	キャベツのスープ		ベーコン,卵	でん粉	たまねぎ,にんじん,しめじ, キャベツ
30 金	鶏めし	○	鶏肉	米,サラダ油,三温糖	ごぼう
	だんご汁		いりこ,豚肉,油揚げ,味噌	やせうま,さといも	しいたけ,にんじん,だいこん, ごぼう,根深ねぎ
	にらともやしのかぼす和え			上白糖,ごま油	にら,もやし,にんじん,かぼす

1月 給食だより

あけましておめでとうございます



新しい年が始まり、3学期がスタートしました。まだ寒さが厳しい時期です。風邪やインフルエンザも流行っていますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日を大切に過ごしてほしいです。そのためには「食事・睡眠・運動」のバランスが大切です。給食では体を温める食材や体を作るたんぱく質やビタミン、ミネラルがしっかりとれる献立を取り入れています。しっかり食べて3学期も元気に学校生活を送りましょう。

今年はうま年!



うまのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうまみを感じよう!

1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってぜんざいなどに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です



給食は栄養をとるだけではなく、食べ物の大切さや、地域の文化、食事のマナーを学ぶ大切な時間です。毎日おいしい給食を食べられるのは食材を育てる人、運ぶ人、調理員さんなどたくさんの人のおかげです。感謝の気持ちをもって残さず食べましょう。3学期もバラエティー豊かな給食、安心・安全・おいしい給食づくりに努めます。