

# 1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

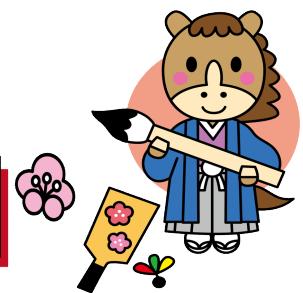
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8 木	始業式					
9 金	ハヤシライス	○	豚肉	米,サラダ油	たまねぎ,にんじん,セロリ, しめじ,マッシュルーム, グリーンピース	665 kcal
	じゃがいもの胡麻酢和え		大豆	じゃがいも,ごま,上白糖	にんじん,キャベツ	24.2 g
13 火	コッペパン	○		コッペパン		641 kcal
	ポトフ		鶏肉,ウインナー	じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ,キャベツ, だいこん,ブロッコリー	25.8 g
	ペンネソテー		ベーコン,大豆	ペンネッ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

全国  
学校  
給食  
週間

28 水	ごはん	○		米		747 kcal
	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	29.2 g
	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	
	呉汁		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	
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	653 kcal
	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	27.0 g
	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 午

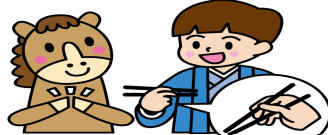


新しい年が始まり、3学期がスタートしました。まだまだ寒さが厳しい時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日を大切に過ごしてほしいです。そのためには「食事・睡眠・運動」のバランスが大切です。給食では体を温める食材や体を作るたんぱく質やビタミン、ミネラルがしっかりとれる献立を取り入れています。しっかり食べて3学期も元気に学校生活を送りましょう。

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!



よく味わってうま味  
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。