（表）

令和６年度　１月献立表

今月の目標
感謝の心

愛知県立半田特別支援学校

日	曜	献立名 主食	献立名 副食	赤の仲間 血・肉・骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの	黄の仲間 熱や力のもとになるもの	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g 小	中・高
8	水	金芽ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			519 Kcal	778 Kcal
			ハヤシライス	豚肉	たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、いんげん	金芽ロウカット玄米ごはん、ハヤシルウ、菜種油	20.7 g	31.0 g
			お豆のサラダ	大豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ひよこ豆	キャベツ、コーン、えだまめ、パプリカ	ごま	14.4 g	21.6 g
9	木	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	450 Kcal	675 Kcal
			豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	ごま油	21.3 g	31.9 g
			しょうゆ汁	油揚げ	だいこん、こまつな、えのきだけ、ねぎ		10.2 g	15.3 g
10	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	507 Kcal	761 Kcal
			愛知県産れんこんコロッケ		れんこん、にんじん	じゃがいも、パン粉、植物油脂、砂糖、小麦粉、でん粉、大豆油	18.9 g	28.3 g
			手作りふりかけ	まぐろ、ちりめんじゃこ、かつおぶし、ひじき	こまつな、にんじん	砂糖	11.7 g	17.5 g
			豚汁	豚肉、油揚げ、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、しめじ、ねぎ	こんにゃく		
14	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	481 Kcal	721 Kcal
			豚肉と高野豆腐の含め煮	豚肉、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、いんげん、乾ししいたけ	じゃがいも、こんにゃく、砂糖、菜種油	19.3 g	28.9 g
			ごまふく和え		キャベツ、もやし、福神漬け、にんじん、きゅうり	ごま	10.5 g	15.7 g
15	水	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	462 Kcal	693 Kcal
			さばのみそ煮	さば、みそ		砂糖	18.7 g	28.1 g
			ひじきのさっぱり和え	ひじき	キャベツ、にんじん、コーン	砂糖、ごま油	11.5 g	17.3 g
			具だくさん汁	生揚げ	はくさい、にんじん、れんこん、ねぎ、乾ししいたけ	さといも		
16	木	ソフトめん	トマトソーススパゲティ	鶏肉、ベーコン	たまねぎ、トマト、なす、しめじ、にんじん、にんにく	ソフトめん、でん粉、砂糖、菜種油	501 Kcal	752 Kcal
			牛乳	牛乳			19.0 g	28.5 g
			ブロッコリーのサラダ		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、れんこん、コーン		12.9 g	19.4 g
			ミルメーク（ココア味）			果糖ブドウ糖液糖、砂糖		
17	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	449 Kcal	674 Kcal
			うずら卵入り八宝菜	豚肉、うずら卵	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ブロッコリー、乾ししいたけ	菜種油、でん粉、ごま油	18.7 g	28.0 g
			中華春雨サラダ		キャベツ、にんじん、きゅうり	春雨、砂糖、ごま油	10.7 g	16.1 g

※給食 物資購入の都合により献立を一部変更することがあります。

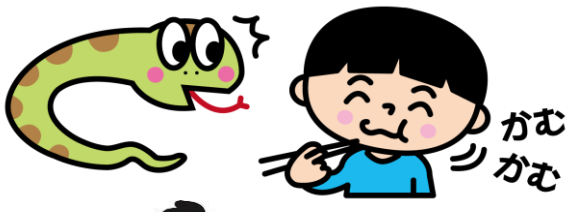
あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか？　いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

今年は巳（ヘビ）年！

ヘビは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



１月の行事と食べ物

正月（1月1日～）

１年の始まりとなる日。「歳神様」をお迎えするため、門松、しめ飾り、鏡もちなどを飾り、おせち料理やお雑煮を食べて、新年のお祝いをします。

おせち料理

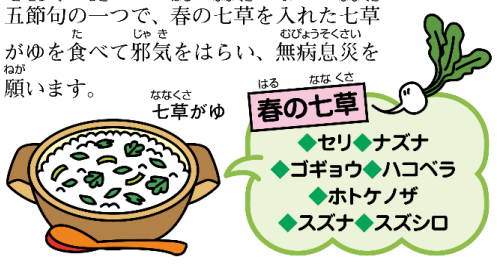
一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

お雑煮

地域の食材を使った、もち入りの汁物。主に西日本では丸もち、東日本では角もちが用いられます。あん入りのもちを入れる所、もちを入れない所もあります。

人日の節句（1月7日）

五節句の一つで、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい、無病息災を願います。



小正月（1月15日）

邪気をはらう小豆を入れた「小豆がゆ」を食べる風習があります。また、「左義長」「どんど焼き」などと呼ばれる火祭りが各地で行われます。

（裏）

令和６年度　1月献立表

今月の目標
感謝の心

愛知県立半田特別支援学校

日	曜	献立名 主食	献立名 副食	赤の仲間 血・肉・骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの	黄の仲間 熱や力のもとになるもの	エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g 小	中・高
1/20（月）～1/24（金）		学校給食週間		1月24日～30日は全国学校給食週間です。半田特別支援学校では20日～24日を学校給食週間とします。この機会にいつも食べている学校給食について考えてみましょう。愛知県産食材や郷土料理も出ます。お楽しみに！				
20	月	ごはん	給食のはじまり献立	明治22年山形県鶴岡町私立忠愛小学校で貧困児童を対象にし、昼食を提供したのが学校給食の始まりと言われています。当時の献立はおにぎり、焼き魚、漬け物でした。			480 Kcal 21.4 g 11.1 g	720 Kcal 32.1 g 16.6 g
			牛乳	牛乳		ごはん		
			焼き魚	鮭				
			おひたし		キャベツ、にんじん、こまつな	砂糖		
			すいとん	生揚げ、鶏肉	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	さつまいも、すいとん		
21	火	ごはん	愛知の食材献立	煮みそは三河地方に昔から伝わる伝統的 な家庭料理です。家庭ごとに入れる材料 は違いますが、赤みそで煮込みます。愛知県の郷土料理にはみそを使ったみそ料理が多いことも特徴ですね！			476 Kcal 17.3 g 9.4 g	714 Kcal 25.9 g 14.1 g
			牛乳	牛乳		ごはん		
			煮みそ	豚肉、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、いんげん	さといも、こんにゃく、砂糖、菜種油		
			愛知いっぱい和え	塩昆布	キャベツ、ほうれん草、にんじん			
			蒲郡みかんプチゼリー		みかん果汁	ブドウ糖果糖液糖		
22	水	愛知の大根葉ごはん	愛知の食材献立	愛知県の野菜や、魚を使った献立です。愛知県ではどんな野菜や果物がとれるのか、どんな畜産品があるのか給食 を食べて地産地消について考えてみましょう。			439 Kcal 16.4 g 11.6 g	658 Kcal 24.6 g 17.4 g
			牛乳	牛乳		愛知の大根葉ごはん		
			愛知県産にぎすフライ	にぎす		パン粉、小麦粉、大豆油		
			愛知のキャベツのごま酢和え		キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん	ごま		
			大根と里芋のすまし汁	豆腐、わかめ	だいこん、にんじん	さといも		
23	木	ごはん	愛知の食材献立	つみれ団子は愛知県産れんこんとアカモク入りです。アカモクってどんな食べ物か知っていますか？今年初登場の食材はどんな味がするか楽しみですね！			455 Kcal 19.5 g 10.0 g	683 Kcal 29.2 g 15.0 g
			牛乳	牛乳		ごはん		
			大根と豚肉の煮物	豚肉、生揚げ	だいこん、乾ししいたけ、にんじん、いんげん	菜種油、砂糖		
			愛知のつみれ団子汁	たら、アカモク	はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ、れんこん しょうが	砂糖、でん粉		
24	金	ナン	世界の料理献立（インド）	今年の世界の料理献立はインド♪久しぶりにナンが登場しますよ！インドではカレーのように香辛料やハーブを使った料理が多くあります。チャナチャートの「チャナ」とはひよこ豆のことです。			518 Kcal 21.7 g 15.9 g	777 Kcal 32.5 g 23.8 g
			牛乳	牛乳		ナン		
			キーマカレー	豚肉、牛肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、干しぶどう、しょうが、にんにく	カレールウ、菜種油		
			チャナチャート	ひよこ豆	枝豆、パプリカ、きゅうり、コーン			
27	月	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	433 Kcal 19.5 g 7.7 g	650 Kcal 29.3 g 11.6 g
			豚のしょうが焼き	豚肉	たまねぎ、しょうが	砂糖、菜種油		
			あおさの塩ポテト	あおさのり		じゃがいも		
			具だくさんみそ汁	みそ	だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、えのきだけ	こんにゃく		
28	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	419 Kcal 15.4 g 8.9 g	629 Kcal 23.1 g 13.4 g
			レバー入り白ごまつくね（2個）	鶏肉、レバーそぼろ	たまねぎ	ごま、パン粉、でん粉、菜種油、砂糖		
			切り干し大根とわかめの和え物	わかめ	切り干し大根、にんじん			
			沢煮椀	豚肉	にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、ねぎ	でん粉		
29	水	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	405 Kcal 14.9 g 9.3 g	608 Kcal 22.3 g 14.0 g
			白身魚のチリソースがけ	メルルーサ	ねぎ、にんにく	でん粉、大豆油、菜種油、砂糖		
			つぼ漬け和え		キャベツ、もやし、福神漬け、にんじん、こまつな	ごま		
			茎わかめのスープ	茎わかめ	たけのこ、ねぎ、にんじん	ごま油		
30	木	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	515 Kcal 20.1 g 14.2 g	772 Kcal 30.2 g 21.3 g
			炒り鶏（うずら卵入り）	鶏肉、うずら卵、生揚げ	にんじん、ごぼう、たけのこ、いんげん、乾ししいたけ、しょうが	さといも、こんにゃく、砂糖、菜種油		
			たまねぎと白菜のみそ汁	油揚げ、みそ	はくさい、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ			
			りんごゼリー		りんご	砂糖		
31	金	レーズンロールパン	牛乳	牛乳		レーズンロールパン	427 Kcal 16.3 g 15.9 g	641 Kcal 24.4 g 23.8 g
			ミートボールとかぼちゃのトマト煮	牛肉、豚肉、鶏肉	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、しめじ、にんにく	大豆油、でん粉、パン粉、パーム油		
			カラフルサラダ		ブロッコリー、キャベツ、パプリカ、枝豆、コーン、ほうれん草	ごま		
						平均	467 Kcal 18.7 g 11.5 g	700 Kcal 28.1 g 17.3 g

※給食 物資購入の都合により献立を一部変更することがあります。