

令和6年度 1月献立表



こんげつ もくひょう 今月の目標 かんしゃ こころ 感謝の心

あいちけんりつはんだとくべつしえんがっこう愛知県立半田特別支援学校

おう曜		献立名	************************************	^{みどり なかま} 緑の仲間	黄の仲間	2県立半田特別支援学校 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g	
	主食	副食	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	脂	質 g *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **
	を要す ロウカット 玄米ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			519 Kcal	778 _{Kcal}
8 水		ハヤシライス	Sife EX 豚肉	たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、いんげん	きんめ 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
		^{まめ} お豆のサラダ	たいず あお 大豆、青えんどう豆、 あかいんげん豆、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
	z*ld.k	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	450 _{Kcal}	675 Kcal
9 t 木		がなく 豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたら 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	が活動が油揚げ	だいこん、こまつな、えのきだけ、ねぎ		10.2 g	15.3 g
	z'dk	^{ぎゅうにゅう} 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	507 Kcal	761 Kcal
10 釜		あいちけんさん 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、 こむぎな、 小麦粉、でん粉、大豆油	18.9 g	28.3 g
金		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	II.7 g	17.5 g
		EAUS 豚汁	ぶたにく あぶらき 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	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	481 Kcal	721 _{Kcal}
		ぶたにく こうやどうぶ ふく に 豚肉と高野豆腐の含め煮	ぶたにく こうやどうぶ 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
	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 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
15 水		ひじきのさっぱり和え	ひじき	キャベツ、にんじん、コーン	さとう 砂糖、ごま油	II.5 g	17.3 g
		く 具だくさん汁	^{なまあ} 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		
	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}
16 [€]		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			19.0 g	28.5 g
16 木		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)			かとう 果糖ブドウ糖液糖、砂糖		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	449 Kcal	674 Kcal
17 金	ごはん (())	うずら卵入り八宝菜	ぶたにく 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	禁煙がら 菜種油、でん粉、ごま油	18.7 g	28.0 g
		************************************		キャベツ、にんじん、きゅうり	tacom さとう 春雨、砂糖、ごま油	10.7 g	16.1 g

きゅうしょく ぶっしこうにゅう つごう こんだて いちぶへんこう ※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

4 判

はいます。 からしましょう。 からしまり。 からしまり。 からしまり。 からしまり。 からしまり。 からしまり。 からしまり。 からしまり。 からしまり。 なて、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しませんだが、 しょくせいかってころ いしき からだ うこやすい時期です。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、しょうかってと かいしょう ではしょう を解消しましょう。



へビは、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。







上げ (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、かび かざ かざ かざ かが かざ かざ かがり かざ かざ かがり かび かび かいかいない かいかいない なします。

おせち料理

De しょくざい しょくざい 一 しか 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」 えんぎ を 担 ぎ 、重 箱 に と っ 詰 めるのも特徴です。



お雑煮

まいきにはくざい つかった しょくざい かん しょくさい かん しょう から から 主に 正日 いかい まる から 東日本では丸もち、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ところ 所、もちを入れない所も



人日の節句 (1月7日) …

 こせっく ひと
 はる ななくさ い ななくさ

 五節句の一つで、春の七草を入れた七草

 た いっき
 びびょうぞくさい

 がゆを食べて邪気をはらい、無病息災をなが

 ながくさ

 世草がゆ

 春の七草





で しょう がつ (1月15日)





令和6年度 1月献立表

こんげつ もくひょう **今月の目標**

およう日曜		献立名	^{あか} なかま 赤の仲間	^{みらり なかま} 緑の仲間	黄の仲間	かまけるりっぱんだとくぐっしょんが 知県立半田特別支援学 エネルギー kcal たんぱく質 g	
曜	主食	副食	血・肉・骨になるもの。 血・肉・骨になるもの。	からだったようし くとの 体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	訄	質 g デ語
	1 /20	(角) ~1/24 (益)。こう きゅ	うしょく ()	学品特別支援学 この機会にいつも 参知県産	3~30日は全国学校給食適問です。 校では20日~24日を学校給食適問とし 食べている学校給食について考えてみる 食材や塊土料理も出ます。 お楽しみに	もしょう。 🧖	
		きゅうしょく お食のはじまり就立	明治22年山形県鶴岡 始まりと言われている	町私立忠愛小学校で貧困児童を対象に ます。当時の献立はおにぎり、焼き魚、	し、昼食を提供したのが学校給食の 漬け物でした。		
げつ月	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	480 Kcal	720 K
		ゃ ざかな 焼き魚	さけ 鮭			21.4 g	32.1 g
		おひたし		キャベツ、にんじん、こまつな	· <mark>砂糖</mark>		16.6 g
		すいとん あい ち しょくざい こんだて	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		
	ごはん	愛知の食材献立	煮みそは三河地方に普 赤みそで煮込みます。	から伝わる伝統的 な家庭料理です。家庭 愛知県の郷土料理にはみそを使ったみそ	ごとに入れる材料 は違いますが、 料理が多いことも特徴ですね!		
火火		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	476 Kcal 17.3 g 9.4 g	714 K. 25.9 g 14.1 g
		煮みそ	ぶたにく 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		
		要いち 愛知いっぱい和え 	はまこんぶ 塩昆布	キャベツ、ほうれん草、にんじん			
		がまごおり 浦郡みかんプチゼリー あいち しょくざい こんだて	\$1\\$\dagge\(L \) \\ \dagge\(L \) \\ \d	みかん果汁	ブドウ糖果糖液糖		
	あいち	愛知の食材献立	」があるのか給食を食べ	ででは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、)。		
が水	をいる 愛知の だいこん ば 大根葉ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	・ 生乳		あいち だいこん ば 愛知の大根葉ごはん	439 Kcal	
11	NAME VAN	愛知県産にぎすフライ	にぎす		パン粉、小麦粉、大豆油	16.4 g	24.6 9
		愛知のキャベツのごま酢和え	ν a Σ.	キャベツ、もやし、ほうれん草、にんじん	∵‡ 		17.4 9
		大根と里芋のすまし汁	豆腐、わかめ	だいこん、にんじん <u>^</u>	さといも た もの し		
***木		愛知の食材献立	いますか?今年初登場	たれんこんとアカモク入りです。アカモ 鳥の食材はどんな味がするか楽しみです。	Eクってどんな食べ物か知って すね!		
	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 	ぎゅうにゅう 牛乳		ごはん	455 Kcal	683 H
		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	錠ねがらさとう 菜種油、砂糖	19.5 g	29.2 9
		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	10.0 g	15.0 g
金		せかい りょうりこんだて 世界の料理献立(インド	今年の世界の料理献近 やハースを使った料理	今年の世界の料理献立はインド♪炎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 やハースを使った料理が多くあります。チャナチャートの「チャナ」とはひよご萱のことです。			
	<i>†</i> >	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ナン	518 Kcal	777 k
		キーマカレー	ぶたにく ぎゅうにく 豚肉、牛肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、 早しぶどう、しょうが、にんにく	カレールウ、菜種油	21.7 g	32.5
			まめ	^{えだまめ} 枝豆、パプリカ、きゅうり、コーン			23.8 9
		チャナチャート	ひよこ ^{まめ}	枝豆、パブリカ、きゅうり、コーン	Y	15.9 g	
		チャナチャート ぎゅうにゅう 牛乳	ひよこ豆 ぎゅうにゅう 牛乳	校立、パブリカ、きゅうり、コーン	ごはん	15.9 g 433 Kcal	650 I
げつ	ごはん			校豆、パブリカ、きゅうり、コーン たまねぎ、しょうが	ごはん さとう なたねあぶら 砂糖、菜種油		
が月		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ、しょうが		433 Kcal	29.3
뛹		キャラにゅう 牛乳 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	************************************		さとう なたねあぶら 砂糖、菜種油	433 Kcal	29.3
げの月		************************************	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ	でとう なたねもぶら 砂糖、菜種油 じゃがいも こんにゃく ごはん	433 Kcal 19.5 g 7.7 g	29.3
		ドゥウにゅう 中乳 ぶた が焼き あおさの塩ポテト く 具だくさんみそ汁 きゅうにゅう 中乳 レバー入り台でまつくね(2個)	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ	さとう なたねあぶら 砂糖、菜種油 じゃがいも こんにゃく	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g	29.3 g 11.6 g 629 l 23.1 g
		*** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ 切り手し大根、にんじん	さとうなられるがら砂糖、菜種油 じゃがいも こんにゃく ごはん ごま、パン粉、でん粉、菜種油、砂糖	433 Kcal 19.5 g 7.7 g	29.3 g 11.6 g 629 l 23.1 g
		*** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ	ではん では、アンガンでん粉、菜種油、砂糖 でん粉	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g 8.9 g	29.3 9 11.6 9 629 1 23.1 9 13.4 9
	z'th.	************************************	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ 切り手し大根、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、ねぎ	が糖、菜種油 じゃがいも こんにゃく ごはん ごま、パン粉、でん粉、菜種油、砂糖 でん粉	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g 8.9 g 405 Kcal	29.3 9 11.6 9 629 1 23.1 9 13.4 9
*火	zith zith	************************************	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ 切り手し大根、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、ねぎ ねぎ、にんにく	ではん でん粉、大豆油、葉種油、砂糖 でん粉、大豆油、菜種油、砂糖	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g 8.9 g 405 Kcal 14.9 g	29.3 9 11.6 9 629 1 23.1 9 13.4 9
か火	z'th.	************************************	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ 切り手し大根、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、ねぎ ねぎ、にんにく キャベツ、もやし、福神漬け、にんじん、こまつな	びたななながら 砂糖、菜種油 じゃがいも こんにゃく ごはん ごま、パン粉、でん粉、菜種油、砂糖 でん粉 ごはん でん粉、大豆油、菜種油、砂糖	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g 8.9 g 405 Kcal	29.3 9 11.6 9 629 1 23.1 9 13.4 9
*火	zidh zidh	キ乳 *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ 切り手し大根、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、ねぎ ねぎ、にんにく	ではん でん粉、大豆油、葉種油、砂糖 でん粉、大豆油、菜種油、砂糖	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g 8.9 g 405 Kcal 14.9 g	29.3 9 11.6 9 629 1 23.1 9 13.4 9 608 1 22.3 9 14.0 9
か火が水	zidh zidh	************************************	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ 切り手し大根、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、ねぎ ねぎ、にんにく キャベツ、もやし、福神漬け、にんじん、こまつな	ではん でん粉、大豆油、葉種油、砂糖 でん粉、大豆油、菜種油、砂糖 ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん でん粉、大豆油、菜種油、砂糖 ではん ではん でも粉、大豆油、菜種油、砂糖	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g 8.9 g 405 Kcal 14.9 g 9.3 g	29.3 s 11.6 s 629 H 23.1 s 13.4 s 608 H 22.3 s 14.0 s
か火が水	zith zith	************************************	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ 切り手し大根、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、ねぎ ねぎ、にんにく キャベツ、もやし、福神漬け、にんじん、こまつな たけのこ、ねぎ、にんじん	ではん でん粉、大豆油、葉種油、砂糖 ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん でん粉 ではん でん粉 ではん でん粉 ではん でん粉 ではん でん粉 ではん でん粉 ではん ではん でん粉	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g 8.9 g 405 Kcal 14.9 g 9.3 g	29.3 s 11.6 s 629 H 23.1 s 13.4 s 608 H 22.3 s 14.0 s
か火が水	zith zith	************************************	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ 切り干し大根、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、ねぎ ねぎ、にんにく キャベツ、もやし、福神漬け、にんじん、こまつな たけのこ、ねぎ、にんじん	ではん でん粉、大豆油、葉種油、砂糖 ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん でん粉 ではん でん粉 ではん でん粉 ではん でん粉 ではん でん粉 ではん でん粉 ではん ではん でん粉	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g 8.9 g 405 Kcal 14.9 g 9.3 g 515 Kcal 20.1 g 14.2 g	29.3 s 11.6 s 629 H 23.1 s 13.4 s 608 H 22.3 s 14.0 s
が月 か火 が水 が木	zith zith zith	************************************	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ 切り干し大根、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、ねぎ ねぎ、にんにく キャベツ、もやし、福神漬け、にんじん、こまつな たけのこ、ねぎ、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、いんげん、 売ししいたけ、しょうが はくさい、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ りんご	できる。なられるがら 砂糖、菜種油 じゃがいも こんにゃく ごはん ごま、パン粉、でん粉、菜種油、砂糖 でん粉 ごはん でん粉 ごはん でん粉、大豆油、菜種油、砂糖 ごま ごま ごま ごま ごま こま こま こま こま こま	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g 8.9 g 405 Kcal 14.9 g 9.3 g 515 Kcal 20.1 g 14.2 g	29.3 s 11.6 s 629 H 23.1 s 13.4 s 14.0 s 772 H 30.2 s 21.3 s
か火が水	ごはん ごはん ごはん レーズン ロールパン	************************************	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ 切り干し大根、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、ねぎ ねぎ、にんにく キャベツ、もやし、福神漬け、にんじん、こまつな たけのこ、ねぎ、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、いんげん、 売ししいたけ、しょうが はくさい、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ りんご 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	び糖、菜種油 じゃがいも こんにゃく ごはん ごま、パン粉、でん粉、菜種油、砂糖 でん粉 ごはん でん粉、大豆油、菜種油、砂糖 ごま こま ごま ごま ごま ごはん さといも、こんにゃく、砂糖、菜種油 ・砂糖	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g 8.9 g 405 Kcal 14.9 g 9.3 g 515 Kcal 20.1 g 14.2 g	29.3 s 11.6 s 629 H 23.1 s 13.4 s 14.0 s 772 H 30.2 s 21.3 s
が火 が水 が木 一 が木	ごはん ごはん ごはん レーズン	・	************************************	たまねぎ、しょうが だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、 えのきだけ たまねぎ 切り干し大根、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、ねぎ ねぎ、にんにく キャベツ、もやし、福神漬け、にんじん、こまつな たけのこ、ねぎ、にんじん にんじん、ごぼう、たけのこ、いんげん、 転ししいたけ、しょうが はくさい、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ りんご たまねぎ、トマト、かぼちゃ、にんじん、	できる。なられるがら 砂糖、菜種油 じゃがいも こんにゃく ごはん ごま、パン粉、でん粉、菜種油、砂糖 でん粉 ごはん でん粉 ごはん でん粉、大豆油、菜種油、砂糖 ごま ごま ごま ごま ごま こま こま こま こま こま	433 Kcal 19.5 g 7.7 g 419 Kcal 15.4 g 8.9 g 405 Kcal 14.9 g 9.3 g 515 Kcal 20.1 g 14.2 g	650 k 29.3 g 11.6 g 629 k 23.1 g 13.4 g 13.4 g 14.0 g 772 k 30.2 g 21.3 g