

1 月分 給食献立予定表

千葉県立富里特別支援学校

日付	こんだてめい	牛乳	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		おもなざいりょう						一口メモ
			小	中・高	血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる		
8 (水)	カレーライス 福神漬け キャベツのレモン和え ヨーグルト	○	610 21.7 18.1 2.4	791 27.0 22.3 3.3	とりにく 牛乳	みそ ヨーグルト	にんにく たまねぎ りんご キャベツ	しょうが にんじん 福神漬 きゅうり	こめ じゃがいも	おおむぎ サラダ油	小学部5年1組のリクエスト給食です。
9 (木)	ちゃめし おでん 花野菜のサラダ 米粉のバナナスティックケーキ	○	579 21.5 20.4 2.5	730 27.3 24.3 3.5	牛乳 うずら卵 揚げパン	がんもどき つみれ はんぺん	だいこん こんにやく キャベツ	にんじん ブロッコリー カリフラワー	こめ マヨネーズ	おおむぎ	冬と言えば食べたくなるおでんです。ごはんはおでんと相性の良いちやめしを出します。
10 (金)	牛乳パン 林檎蜂蜜 鶏肉のハーブ焼き ツナと豆のサラダ カレー風味スープ みかん	○	649 27.5 28.1 2.0	863 37.2 37.6 2.8	牛乳 大豆	とりにく ツナ	きゅうり たまねぎ もやし	にんじん キャベツ	パン パン粉 ドレッシング	林檎蜂蜜 バター	「大きい豆」と書く大豆。大豆より大きいそら豆やきんぎょ豆もあります。「大きい」というより栄養や保存の面から「大切」という意味が込められたそうです。
14 (火)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き ごぼうサラダ キャベツのコンソメスープ タルト	○	631 25.2 22.0 2.5	805 33.4 26.5 3.1	牛乳 ベーコン	とりにく	ごぼう きゅうり キャベツ	にんじん コーン たまねぎ	こめ マヨネーズ ごま タルト	はちみつ 砂糖 サラダ油	めったに見られませんがキャベツにも花が咲きます。収穫した後のキャベツの芯から葉を伸ばして咲いている。莢の花に似た花がキャベツの花です。
15 (水)	中華丼 棒々鶏サラダ 中華スープ はちみつレモンゼリー	○	612 21.9 16.5 2.0	767 28.2 20.3 2.8	牛乳 ぶた肉 うずら卵	とりにく にんにく	にんじん きゅうり しいたけ たけのこ	もやし しょうが こまつな はくさい	ごま油 ごま ゼリー おおむぎ	片栗粉 砂糖 ごま	具だくさんの中華丼です。中国発祥と思われるが、実は日本で生まれた料理です。
16 (木)	ごはん 魚の煮付け風 白菜と人参のおひたし さつま汁 ヨーグルト	○	529 26.0 11.5 2.1	671 32.7 12.9 2.6	牛乳 かつお みそ	かれい とうふ ヨーグルト	しょうが にんじん ごぼう こんにやく	はくさい こまつな ねぎ	こめ 米粉 サラダ油	砂糖 さつまいも	半分はカットされた白菜の中央部の盛り上がりは古いからではありません。白菜は収穫後も成長し続けるので生長点の部分が盛り上がるのです。
17 (金)	米粉パン リンゴジャム ビーフビーンズ 大根とホタテのサラダ りんご	○	575 22.8 16.1 2.1	747 30.0 19.8 2.9	牛乳 いんげんまめ ベーコン	牛肉	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり りんご	にんじん トマトピューレ	パン じゃがいも 砂糖 ドレッシング	ジャム サラダ油 米粉	大豆は畑の肉と呼ばれるほどタンパク質が多いことで有名ですが、ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれることも知られています。
20 (月)	麦ごはん 鶏肉の西京焼き ブロッコリーのサラダ 豚汁 牛乳プリン	○	597 27.5 18.4 1.7	762 35.4 22.4 2.3	牛乳 みそ	とりにく 豚肉	ブロッコリー きゅうり ごぼう こんにやく	にんじん だいこん ねぎ	こめ マヨネーズ サラダ油	おおむぎ さといも プリン	花を食べる野菜はブロッコリー以外にもカリフラワーや菜の花、みょうろ、ふきのとうなどがあります。
21 (火)	ごはん 肉じゃが 大根のサラダ すまし汁 一口芋ようかん	○	579 20.7 15.1 1.8	742 26.5 18.2 2.5	牛乳 とうふ	豚肉 わかめ	たまねぎ しらたき きゅうり	にんじん だいこん ねぎ	こめ サラダ油 ドレッシング	じゃがいも 砂糖 芋ようかん	じゃがいもはでんぷんが主成分ですが、ビタミンやカルシウムも多く、寒い国々では「冬の野菜」として大事にされてきました。
22 (水)	ごはん 鮭の塩焼き 花野菜の和風サラダ 味噌汁 ヨーグルト	○	578 29.1 18.0 2.5	732 37.2 21.2 3.3	牛乳 とうふ ヨーグルト	鮭 みそ	ブロッコリー にんじん ごぼう ねぎ	カリフラワー こまつな こんにやく	こめ さといも	ドレッシング サラダ油	本校の花野菜サラダはブロッコリーとカリフラワーを使ったサラダです。
23 (木)	味噌ラーメン 青菜とツナのごま和え いちごミルクプリン ミルメーク	○	564 23.5 17.6 2.2	721 30.6 21.5 3.0	ぶた肉 牛乳 プリン	うずら卵 ツナ	こまつな にんじん ねぎ ほうれんそう	もやし キャベツ しいたけ	ラーメン ごま 砂糖	ごま	多くの動物は体内でビタミンCを作ることができますが、人やサルは体内で作れません。だから小松菜などビタミンCが含まれる野菜や果物を食べる必要があります。
24 (金)	黒糖パン はちみつ 鶏の唐揚げ れんこんサラダ ジュリアンスープ りんご	○	669 22.7 29.2 2.4	873 30.3 37.3 3.5	牛乳 ベーコン	とりにく	れんこん きゅうり たまねぎ りんご	にんじん コーン もやし	パン 米粉 マヨネーズ ごま	蜂蜜 菜種油 砂糖 じゃがいも	ごぼうの栄養の特徴は食物繊維が多いことで、その量は野菜の中でもトップクラスです。
27 (月)	麦ごはん タンドリーチキン フレンチサラダ 野菜スープ プリン	○	548 22.9 17.6 1.7	698 29.7 20.9 2.2	牛乳 にんにく ヨーグルト	とりにく しょうが	レモン汁 にんじん きゅうり もやし	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ ドレッシング	おおむぎ	舌で感じることでできる五味、いえますか？「甘味、塩味、酸味、苦味」とつづいて「野菜スープを飲むと舌で感じる味」が出来る「うま味」です。
28 (火)	ごはん さばの文化干し なめ茸あえ 根菜汁 抹茶プリン	○	613 26.3 20.7 2.1	775 34.1 24.8 2.8	牛乳 みそ	さば	ほうれんそう なめたけ ごぼう ねぎ	もやし だいこん にんじん こんにやく	こめ 里芋 プリン	おおむぎ サラダ油	人参は野菜のどこを食べているでしょう？正解は根の部分です。根を食べる野菜、「根菜」は他にもごぼうや大根があります。
29 (水)	ごはん しめじと玉葱のデミハンバーグ コーンサラダ 白菜のコンソメスープ みかん	○	554 20.6 20.2 2.4	716 25.6 24.8 2.9	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	しめじ コーン キャベツ はくさい	たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし	こめ マヨネーズ	マヨネーズ	日本には現在450種類もの白菜があるそうです。
30 (木)	けんちんうどん さつまいもとおからのサラダ クレープ	○	607 20.8 22.6 1.3	741 25.9 25.2 1.7	豚肉 牛乳	さつまいも クレープ	にんじん ごぼう こんにやく きゅうり	だいこん ねぎ きゅうり	うどん さつまいも マヨネーズ	里芋 砂糖	小学部6年1組のリクエスト給食です。
31 (金)	食パン いちごジャム 白菜のシチュー イタリアンサラダ アンパンマンチョコムース	○	679 22.4 28.4 2.9	863 29.0 34.8 3.9	牛乳 クリーム	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	はくさい コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ルー チョコムース	ジャム バター ドレッシング	小学部5年A2組のリクエスト給食です。

※材料入荷の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。