



1月献立予定表

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	16	月	ごはん さばの生姜煮 根菜と春雨のうま煮 豆腐と小松菜のみそ汁 <u>ぶどうゼリー</u>	819	牛乳 さば ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	米	だいこん にんじん いら たけのこ こまつな
1	17	火	<u>みそラーメン</u> 野菜炒め ぎょうざ セノビーゼリー	773	牛乳 ぶた肉	中華めん セノビーゼリー	にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ いら きくらげ ねぎ もやし
1	18	水	ごはん 八宝菜 <u>パリパリはるまき</u> 男鹿産めかぶのすまし汁	850	牛乳 ぶた肉 いか うずら卵 豆腐 めかぶ かまぼこ	米	にんにく たけのこ にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ もやし きくらげ
1	19	木	ごはん 和風タンドリーチキン すき昆布の煮物 さつま汁	823	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 すき昆布 さつま揚げ	米 こんにやく さつまいも	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ
1	20	金	<u>バターチキンカレーライス</u> えびのサラダ <u>ソフールブレン</u>	828	牛乳 とり肉 えび ヨーグルト	米 じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり パプリカ
1	23	月	《 <u>チャレンジ減塩給食!</u> 》 ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ ベーコン入り中華スープ 	775 食塩相当量 2.2g	牛乳 豆腐 ぶた肉 とり肉 ベーコン	米	いら にんにく たけのこ もやし きゅうり ブロッコリー にんじん チンゲンサイ ぶなしめじ
1	24	火	<u>ピラフ</u> チーズオムレツ ささみ入り野菜サラダ 野菜スープ	749	牛乳 ウインナー たまご チーズ とり肉	米 バター じゃがいも	とうもろこし さやいんげん パプリカ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ
1	25	水	ごはん ほっけのみりん焼き 里芋と鶏肉のうま煮 大根のみそ汁 <u>鉄分葉酸ヨーグルト</u>	792	牛乳 ほっけ とり肉 がんもどき みそ ヨーグルト	米 ごま さといも こんにやく	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん だいこん ほうれん草
1	26	木	<u>米粉パン</u> はちみつマーガリン チーズハンバーグ キャベツとパインのサラダ <u>コーンポタージュ</u>	803	牛乳 ぶた肉 チーズ ロースハム	米粉パン はちみつマーガリン	キャベツ きゅうり パイン たまねぎ とうもろこし
1	27	金	ごはん とりのから揚げ 野菜のパリパリ漬け <u>栄養満点みそ汁</u> (きらり支援学校5-3遠藤光さん考案) <u>ライチゼリー</u>	882	牛乳 とり肉 みそ	米 じゃがいも ごま ライチゼリー	きゅうり にんじん キャベツ 切り干し大根 大葉 ぶなしめじ
1	30	月	《 <u>新メニュー☆</u> 》 ごはん 鶏肉のバジルソース焼き <u>マカロニサラダ</u> <u>さつまいものミネストローネ</u>	869	牛乳 とり肉 ロースハム	米 マカロニ さつまいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん にんにく セロリー たまねぎ トマト
1	31	火	《 <u>地場産デー♪</u> 》 <u>肉うどん</u> 五目厚焼き卵 和風のりサラダ  <u>県産りんごゼリー</u>	717	牛乳 ぶた肉 油揚げ たまご ツナ のり	ソフト麺 りんごゼリー	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん

※献立名の波線は、リクエストメニューです!

※ 中・高等部の熱量(kcal)を表記しています。 ※牛乳は毎日つきます。






☆ 3校リクエスト給食結果発表! ☆



今学期は、3校から給食のリクエストメニューアンケートを実施し、1位から3位だったものを給食に出すことにしました。献立表の波線のメニューがみなさんからのリクエストとなります。2月も登場しますので楽しみにしてください。各校ともたくさんのリクエストありがとうございました！

【秋田きらり支援学校】

◎主食部門

-  ・ごはん・ラーメン
-  ・カレーライス
-  ・まぜごはん

◎主菜・副菜部門

-  ・とりのから揚げ
-  ・炒め物
-  ・ハンバーグ
-  ・煮物
-  ・焼き魚・ぎょうざ
-  ・サラダ



◎汁物部門

-  ・みそ汁
-  ・ポタージュ
-  ・スープ






◎デザート部門

-  ・プリン
-  ・どらやき
-  ・ゼリー



【聴覚支援学校】

-  ・ラーメン
-  ・カレーライス
-  ・パン
-  ・まぜごはん

-  ・とりのから揚げ
-  ・ジャーマンポテト
-  ・ハンバーグ
-  ・焼き魚・ぎょうざ
-  ・ササミチーズフライ



-  ・ポタージュ
-  ・みそ汁
-  ・ミネストローネ






-  ・プリン
-  ・クレープ
-  ・どらやき

【視覚支援学校】

-  ・ラーメン
-  ・パン
-  ・ごはん
-  ・うどん



-  ・とりのから揚げ
-  ・ハンバーグ
-  ・はるまき

-  ・ポタージュ
-  ・みそ汁
-  ・スープ
-  ・とん汁

-  ・ゼリー
-  ・どらやき
-  ・ヨーグルト
-  ・クレープ



1月の献立より

23日(月) チャレンジ減塩給食!の日です。毎月1回程度、減塩を意識した給食を実施しています。今回は、中華メニューです。マーボー豆腐は、にんにくや生姜などの香辛料を効かせて調味料を抑えています。サラダは、ごまの風味たっぷりのドレッシングを使用し、スープはベーコンの風味を生かして、いずれも塩分を控えめにしています。



27日(金) きらり支援学校5-3の遠藤光さんが、家庭科の授業で米飯とみそ汁の学習をしました。授業の中で、みそ汁作りのポイントを見つけて、給食のメニューとなるような素敵なオリジナルのみそ汁を考えてくれました。光考案!栄養満点みそ汁は、いりこのだしで具材は、じゃがいも、にんじん、ぶなしめじです。



31日(火) 地場産デーの日です。今回のメニューは、秋田産のぶた肉や干しいたけ、野菜をたっぷりと使用した具たくさん肉うどんです。厚焼き卵の卵とりんごゼリーのりんごも秋田産です。しっかり食べて寒さも吹き飛ばしましょう!!

