１月献立予定表

令和６年１月１５日 NO．９
視覚支援学校
聴覚支援学校
秋田きらり支援学校

※牛乳は毎日つきます。

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	１５	月	ごはん　もずくのすまし汁 さばみそ煮 根菜のうま煮	７８５	さば　ぶた肉　とうふ もずく　かまぼこ	ごはん	大根　にんじん　にら たけのこ　長ねぎ
1	１６	火	ごはん　ほうれん草とえのきのみそ汁 とり肉の塩こうじ焼き 豆腐と野菜のカレー煮	７７３	とり肉　ぶた肉 油揚げ	ごはん	たまねぎ　きくらげ　たけのこ 小松菜　長ねぎ　ほうれん草 えのきだけ
1	１７	水	ごはん かまぼことチンゲン菜のスープ アドボ　　ツナサラダ	７７５	とり肉　ツナ うずらのたまご かまぼこ	ごはん　こんにゃく	たまねぎ　ブロッコリー キャベツ　黄パプリカ チンゲン菜　とうもろこし
1	１８	木	バーガーパン　**☆コーンポタージュ** ハムチーズカツ　マリネ	７６８	ロースハム　チーズ	パン	きゅうり　たまねぎ　キャベツ 赤パプリカ　カリフラワー とうもろこし
1	１９	金	ごはん　大根のみそ汁 ほっけみりん焼き とり肉と里芋のうま煮	７３９	ほっけ　とり肉 がんもどき	ごはん　ごま 里芋　こんにゃく	にんじん　ごぼう　たまねぎ さやいんげん　大根 ほうれん草
1	２２	月	ごはん　ベーコン入り中華スープ マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	７５１	とうふ　ぶた肉 とり肉　ベーコン	ごはん	にら　たけのこ　もやし ブロッコリー　にんじん チンゲン菜　ぶなしめじ
1	２３	火	**☆親子うどん**　コーンフライ 野菜とツナの梅和え	７５１	とり肉　たまご なると　ツナ	ソフトめん	たまねぎ　にんじん　なめこ 干ししいたけ　長ねぎ キャベツ　小松菜　きゅうり
1	２４	水	**《全国いろんな料理出会い旅　最終回 おかえり秋田県メニュー①》** ごはん　県産じゃがいものポトフスープ ハタハタフライ　いぶりがっこタルタル添え 県産まめまめサラダ	７６４	ハタハタ　たまご 大豆　とり肉	ごはん　じゃがいも	いぶりがっこ　えだまめ 小松菜　キャベツ　赤パプリカ セロリ　たまねぎ　ブロッコリー
1	２５	木	**《全国いろんな料理出会い旅　最終回 おかえり秋田県メニュー②》** ごはん　きりたんぽ鍋 ささみのさっぱり和え 県産りんごゼリー	７１７	とり肉	ごはん　じゃがいも	小松菜　キャベツ　にんじん 長ねぎ　ごぼう　まいたけ　せり
1	２６	金	**《全国いろんな料理出会い旅　最終回 おかえり秋田県メニュー③》** ごはん 県産大豆入りキーマカレー ぶた肉入り野菜ソテー	８５２	ぶた肉　大豆	ごはん　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　小松菜 もやし　キャベツ　とうもろこし
1	２９	月	ごはん　ほうれん草のすまし汁 いわし梅煮　野菜とぶた肉のきんぴら	６７９	いわし　ぶた肉 とうふ　かまぼこ	ごはん　こんにゃく	さやいんげん　にんじん 大根　ほうれん草　長ねぎ
1	３０	火	ごはん　**☆わかめのみそ汁** ぶた肉のしょうが焼き　おかか和え	７５５	ぶた肉　ロースハム カットわかめ 厚揚げ	ごはん	たまねぎ　キャベツ　小松菜 にんじん　カリフラワー 長ねぎ
1	３１	水	ごはん　野菜スープ 酢豚　中華和え	８００	ぶた肉	ごはん	にんじん　たまねぎ　たけのこ 青ピーマン　ブロッコリー　もやし カリフラワー　白菜　きくらげ

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

※裏に続きます。

※献立予定表は、秋田きらり支援学校のホームページに掲載されています。

《今月の給食より》

1月24日から30日は全国学校給食週間です。

毎日の学校生活に欠かせない給食は、明治22年（1889年）、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したことが始まりとされています。時代とともに食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、食べ物に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たすだけではなく、地場産物や行事食を楽しんだり、減塩に挑戦したりと様々な食経験の機会にもなるように作っています。

いよいよ秋田県へ！ 全国いろんな料理出会い旅 最終回

全国学校給食週間にあわせて、今年度取り組んできた全国いろんな料理出会い旅も最終回を迎えます。最終回は「おかえり秋田県メニュー」と題して、24日から26日までの3日間にわたって秋田県の郷土料理や地場産物を使った給食を提供します。今まで味わった全国各地の味を思い出しながら、秋田県の味をお楽しみください。

《これまでの「全国いろんな料理出会い旅」》

7月 北海道

9月 宮城県

10月 静岡県

11月 鳥取県

12月 大分県

これまでの「全国いろんな料理出会い旅」の記録はきらり支援学校側のランチルーム前廊下に掲示しています。お立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。

日付	メニュー	秋田県と関係のある注目食材
1月24日	・ごはん ・県産じゃがいものポトフスープ ・ハタハタフライ　いぶりがっこタルタル添え ・県産まめまめサラダ	○ハタハタ ○いぶりがっこ
1月25日	・ごはん ・きりたんぽ鍋 ・ささみのさっぱり和え ・県産りんごゼリー	○きりたんぽ
1月26日	・ごはん ・県産大豆入りキーマカレー ・ぶた肉入り野菜ソテー	○大豆 東北では宮城県に次いで大豆の収穫量が多く、秋田県で育てられている大豆の97％が「リュウホウ」という品種です。

1月、2月はリクエストメニューが盛りだくさん

12月に3校で行ったリクエストメニューアンケートの結果、特に人気のあったメニューを1月、2月の給食で提供します。3校で行ったアンケートの様式は聴覚支援学校高等部専攻科の生徒が作成し、集計を行ってくれました。ご協力ありがとうございました。結果は聴覚支援学校玄関側の職員室前やランチルーム前廊下にそれぞれ掲示していますので、ぜひご覧ください。また、献立表の☆マークがリクエストメニューの印です。みなさんのお気に入りメニューの登場をお楽しみに。