

令和3年度 1月 学校給食献立表

北視支弁287号

NO. 1 大阪府立大阪北視覚支援学校

1月11日(火)				1月12日(水)				1月13日(木)				1月14日(金)				1月17日(月)				1月18日(火)														
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色												
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑							
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○											
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	黒糖パン	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○												
肉みそおでん	鶏ひき肉		○		高菜ご飯	高菜漬け		○		豚もも肉	豚もも肉		○		酒	酒		○		酒	酒		○		豆腐	豆腐		○						
	油	○				こいくちしょうゆ					こいくちしょうゆ					あじ			こいくちしょうゆ				あじ				こいくちしょうゆ			いか			○	
	赤みそ		○			みりん					みりん					酒			みりん				みりん				みりん			豆腐			○	
	砂糖		○			ごま(いり)		○			ごま(いり)		○			酒			みりん				みりん				みりん			白菜			○	
	みりん			○		ごま油		○			ごま油		○			酒			みりん				みりん				みりん			白菜キムチ			○	
	酒				鶏むね肉		○		鶏肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○						
	削り節			○	ちくわ		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○						
	かたくり粉		○		厚揚げ		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○						
	昆布巻		○		にんじん		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○						
	ちくわ		○		大根		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○						
がんもどき		○		ごぼう		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○							
こんにゃく			○	さといも		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○							
厚揚げ		○		こんにゃく		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○							
大根		○		三度豆		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○							
じゃがいも		○		竹の子		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○							
にんじん		○		油		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○							
砂糖		○		砂糖		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○							
うすくちしょうゆ			○	みりん		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○							
こいくちしょうゆ			○	こいくちしょうゆ		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○							
削り節			○	酒		○		豚肉の中華炒めあんかけ		○		酒			酒			酒			酒			じゃがいも			○							
炒めなます	大根			○	塩			大根の辛み	きゅうり		○		ひよこまめのチリスープ	ひよこまめ		○		すまし汁	すまし汁		○		ナムル	ほうれん草		○								
	にんじん			○	削り節				大根		○			ひよこまめ		○			すまし汁		○			すまし汁		○		もやし			○			
	ごま(いり)		○		昆布				砂糖		○			ひよこまめ		○			すまし汁		○			すまし汁		○		ごま(いり)			○			
	油		○		削り節				うすくちしょうゆ		○			ひよこまめ		○			すまし汁		○			すまし汁		○		こいくちしょうゆ			○			
	酢		○		昆布				ラー油		○			ひよこまめ		○			すまし汁		○			すまし汁		○		三温糖			○			
砂糖		○		おから		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○							
うすくちしょうゆ			○	油揚げ		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○							
塩			○	干し椎茸		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○							
小袋	ミニフィッシュ		○		にんじん		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○						
					もやし		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○						
					小松菜		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○						
					うすくちしょうゆ		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○						
					酒		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○						
					塩		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○						
					こしょう		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○						
					鳥がらだし		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○						
					中華だし		○		具だくさんスープ		○		ひよこまめ		○		すまし汁		○		すまし汁		○		ごま油			○						
エネルギー	820	kcal		エネルギー	851	kcal		エネルギー	708	kcal		エネルギー	784	kcal		エネルギー	729	kcal		エネルギー	740	kcal												
たんぱく質	29.2	g		たんぱく質	29.7	g		たんぱく質	29.8	g		たんぱく質	36.0	g		たんぱく質	33.4	g		たんぱく質	30.9	g												
	19.7	g			22.5	g			16.9	g			28.6	g			18.1	g			18.7	g												

1月19日(水)				1月20日(木)				1月21日(金)				1月24日(月)				1月25日(火)				1月26日(水)														
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色												
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑							
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○											
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	練乳ツイスト	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○												
赤魚の漬け焼	赤魚		○		焼きたり	鶏もも肉		○		チリコンカン	大豆		○		すきやき風煮	牛もも肉		○		焼肉風炒め	牛もも肉		○		わかめ	ごはん		○		ごはん	炊き込みわかめ		○	
	酒			○		白ねぎ		○			牛ひき肉		○			焼きふ		○			おろししょうが		○			おろししょうが		○			鶏もも肉		○	
高野豆腐の煮もの	こいくちしょうゆ				おろししょうが		○		豚ひき肉		○		厚揚げ		○		糸こんにゃく		○		にんじん		○		から揚げ	おろししょうが		○		こいくちしょうゆ		○		
	みりん				酒		○		オリーブ油		○		玉ねぎ		○		白菜		○		玉ねぎ		○		揚げ	こいくちしょうゆ		○		うすくちしょうゆ		○		
	砂糖	○			こいくちしょうゆ		○		トマト缶		○		みりん		○		えのきたけ		○		ぶなしめじ		○		揚げ	酒		○		みりん		○		
	鶏ひき肉		○		みりん		○		にんじん		○		砂糖		○		にんじん		○		油		○		揚げ	塩		○		かたくり粉		○		
	高野豆腐		○		砂糖		○		ピーマン		○		かたくり粉		○		油		○		酒		○		揚げ	こしょう		○		油		○		
	にんじん		○		かたくり粉		○		かたくり粉		○		塩こしょう		○		酒		○		砂糖		○		揚げ	こしょう		○		酒		○		
	玉ねぎ		○		厚揚げ		○		ナツメグ		○		チリパウダー		○		砂糖		○		みりん		○		揚げ	こいくちしょうゆ		○		砂糖		○		
	グリーンピース		○		ごぼう		○		おろしにんにく		○		鳥がらだし		○		塩		○		ケチャップ		○		揚げ	ごま(いり)		○		ごま(いり)		○		
	油		○		にんじん		○		コンソメ		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		赤みそ		○		揚げ	もやし		○		もやし		○		
	砂糖		○		白菜		○		じゃがいも		○		油		○		揚げだし豆腐		○		小松菜		○		揚げ	小松菜		○		小松菜		○		
塩		○		厚揚げ		○		チーズ		○		削り節		○		揚げだし豆腐		○		昆布		○		揚げ	砂糖		○		砂糖		○			
うすくちしょうゆ		○		田舎汁	つぎこんにゃく		○		パセリ		○		昆布		○		揚げだし豆腐		○		酢		○		揚げ	ゆず果汁		○		ゆず果汁		○		
削り節		○		田舎汁	小松菜		○		塩		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ	油揚げ		○		油揚げ		○		
昆布		○		田舎汁	じゃがいも		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ	さといも		○		さといも		○		
油揚げ		○		田舎汁	みそ		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ	玉ねぎ		○		玉ねぎ		○		
大根		○		田舎汁	削り節		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ	カットわかめ		○		みそ		○		
玉ねぎ		○		田舎汁	昆布		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ	削り節		○		削り節		○		
葉ねぎ		○		田舎汁	昆布		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ	昆布		○		昆布		○		
みそ		○		田舎汁	黄桃缶		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
削り節		○		田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
昆布		○		田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		ゆず果汁		○		揚げ									
				田舎汁					揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○		揚げだし豆腐		○															

1月27日(木)				1月28日(金)				1月31日(月)							
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		
親子丼	ごはん	○			パン	コッペパン		○		ご飯	ごはん		○		
	鶏もも肉		○		小袋	チョコレートクリーム				コロッケ	牛肉コロッケ		○		
	酒					鶏もも肉			○	油			○		
	干し椎茸			○		玉ねぎ			○	小袋	とんかつソース				
	にんじん			○		ブロッコリー			○		ちりめんじゃこ			○	
	玉ねぎ			○		キャベツ			○		大豆			○	
	卵			○		にんじん			○	じゃ	かたくり粉			○	
	葉ねぎ			○		おろしにんにく			○	こ	油			○	
	こいくちしょうゆ					パセリ			○	豆	砂糖			○	
	うすくちしょうゆ					オリーブ油			○		こいくちしょうゆ				
	砂糖			○		トマト缶			○		みりん				
	みりん					ケチャップ					ごま(いり)			○	
	塩					砂糖			○		豚もも肉			○	
	削り節					塩					じゃがいも			○	
	昆布					こしょう					ごぼう			○	
豆腐の中華スープ	豆腐		○		ローレル粉					大根			○	○	
	玉ねぎ			○	コンソメ					にんじん			○	○	
	干し椎茸			○	ウスターソース					玉ねぎ			○	○	
	白菜			○	鳥がらだし					つきこんにやく			○	○	
	葉ねぎ			○						葉ねぎ			○	○	
	おろししょうが			○	フライドポ	じゃがいも			○	おろししょうが			○	○	
	うすくちしょうゆ					パセリ			○	みそ			○		
	塩					塩				削り節					
	こしょう					デザート	野菜ゼリー			○	昆布				
	中華だし														
鳥がらだし															
ごま油			○												
かたくり粉			○												
餃子	餃子		○												
エネルギー	760	kcal		エネルギー	781	kcal		エネルギー	897	kcal					
たんぱく質	32.3	g		たんぱく質	29.4	g		たんぱく質	30.6	g					
脂質	20.9	g		脂質	24.8	g		脂質	26.1	g					

がつ きゅうしよく
1月の給食
ひとくちメモ



か にち 24日~31日 リクエストメニュー

12月にお知らせしていたリクエストメニューが24日から31日の給食に登場します

今年「から揚げ」、「わかめご飯」、「すき焼き」が特に人気のあるメニューでした。

- 24日(月) すき焼き風煮(小学部、理療科)、揚げだし豆腐のあんかけ(理療科)、かぼちゃプリン(理療科)
- 25日(火) 焼肉風炒め(小学部)、さといものみそ汁(小学部)
- 26日(水) わかめご飯(幼稚部、中学部、理療科)、から揚げ(幼稚部、小学部、普通科)、けんちん汁(幼稚部)
- 27日(木) 親子丼(中学部)、餃子(中学部)
- 28日(金) 鶏肉のトマト煮(理療科)、フライドポテト(小学部)
- 31日(月) コロッケ(普通科)、じゃこ豆(普通科)



みなさんのリクエストしたメニューは入っていましたか?ご協力ありがとうございました!

また、24日から30日は『全国学校給食週間』です。わたしたちが食べている給食は、

たくさんの方が関わってできています。感謝の気持ちをもって楽しく、おいしく給食を食べて

もらえると嬉しいです。

<栄養教諭からお知らせ>

学校ブログで給食に登場する料理の豆知識や、給食の様子、調理風景を紹介しています。

ぜひ読んでみてください。また作り方が知りたいメニューがあれば気軽にどうぞおねがいします。

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。