



吹支内第3-9号

令和8年1月8日

大阪府立吹田支援学校

1月の こんだて

表上: 1/13~1/19 表下: 1/20~1/24

裏上: 1/27~1/30 まで記載しています。



新年あけましておめでとうございます

1月は「高等部リクエスト献立」で人気のある

メニューがたくさん登場します！

探してみてくださいね♪



※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や
食材の変更が生じる場合があります。

※乳製品は★のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を
記載しています。中学部高等部が1に対して、
小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割
です。

1/24(土)は学校行事のため、給食を提供いた
します。 (1/26(月)代休のため給食なし)

1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月19日(月)
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳
【赤飯】 金賞健康米 もち米 あずき 塩 黒ごま 【魚の照り焼き】 さわら こいくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん たまりしょうゆ 【とん汁】 豚もも肉 だいこん にんじん 玉葱 ごぼう じゃがいも つきこんにゃく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし だし昆布 削り節 みそ	【マーボー丼】 金賞健康米 豚ミンチ肉 鶏ミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ(冷凍) 玉葱 なす 青ねぎ 赤みそ 赤だしみそ チキンコンソメ こいくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん トウバンジャン ごま油 かたくり粉 【春雨サラダ】 ポークハム 緑豆はるさめ キャベツ にんじん さんどまめ(冷凍) 塩 こしょう 醸造酢 米油 ノンエッグマヨネーズ	【ごはん】 金賞健康米 【かぼちゃのそぼろ煮】 鶏ミンチ肉 米油 かぼちゃ 玉葱 あつあげ にんじん さんどまめ(冷凍) かつお昆布だし だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん かたくり粉 【フライドポテト(カレー風味)】 フレンチポテト 米揚げ油 塩 カレー粉	【ごはん】 金賞健康米 【鶏肉の唐揚げ】 鶏もも肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 塩 料理酒 ごま油 かたくり粉 米揚げ油 【白菜のみそ汁】 はくさい じゃがいも とうふ えのきたけ にんじん 青ねぎ かつお昆布だし だし昆布 削り節 みそ	【ごはん】 金賞健康米 【厚揚げと豚肉の味噌炒め】 豚もも肉 しょうが あつあげ ピーマン キャベツ にんじん 干し椎茸 米油 七味とうがらし みそ こいくちしょうゆ 料理酒 さとう 中華スープの素 【かみかみごぼうサラダ】 ごぼう にんじん むきえだまめ(冷凍) 焼きちくわ 塩 こしょう 醸造酢 米油 ノンエッグマヨネーズ
707kcal	811kcal	713kcal	777kcal	759kcal

1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)
【牛乳】 ★牛乳 【ごはん】 金賞健康米 【ふりかけ（しそこんぶ）】 やさしいふりかけ（しそこんぶ） 【豚じゃが】 豚もも肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 にんじん ピーマン しょうが にんにく 料理酒 ごま油 こいくちしょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう 【ラーメン風豚もやしスープ】 豚もも肉 もやし 青ねぎ にんじん はくさい しょうが にんにく ごま油 中華スープの素 塩 こしょう こいくちしょうゆ みそ だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん 【ささみときゅうりの梅肉和え】 鶏ささみ肉 きゅうり わかめ 白ごま 梅干し みりん さとう こいくちしょうゆ	【飲むヨーグルト】 ★コアコアのむヨーグルト 【キムチチャーハン】 金賞健康米 はくさい（キムチ漬け） 豚もも肉 玉葱 にんじん ピーマン しょうが にんにく 料理酒 ごま油 こいくちしょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう 【ラーメン風豚もやしスープ】 豚もも肉 もやし 青ねぎ にんじん はくさい しょうが にんにく ごま油 中華スープの素 塩 こしょう こいくちしょうゆ みそ だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん	【牛乳】 ★牛乳 【ごはん】 金賞健康米 とりにく や ふう に 【鶏肉のすき焼き風煮】 鶏もも肉 鶏むね肉（皮付き） はくさい にんじん 青ねぎ 玉葱 糸こんにゃく 干し椎茸 焼き豆腐 さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 にんじん はくさい しょうが にんにく ごま油 中華スープの素 塩 こしょう 【和風サラダ】 糸かまぼこ キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 醤造酢 みりん 米油 【コーンクリームスープ】 ベーコン はくさい 玉葱 にんじん ホールコーン（冷凍） コーンクリーム缶 米油 白ワイン チキンコンソメ アレルゲンフリー・シチューフレーク 塩 こしょう	【牛乳】 ★牛乳 【ごはん】 金賞健康米 てごねハンバーグ（豚・鶏） 豚ミンチ肉 鶏ミンチ肉 玉葱 さとう とうふ じゃがいも 塩 こしょう ナツメグ（粉） 【ハンバーグソース】 赤ワイン トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ さとう かたくり粉 【コーンクリームスープ】 ベーコン はくさい 玉葱 にんじん ホールコーン（冷凍） コーンクリーム缶 米油 白ワイン チキンコンソメ アレルゲンフリー・シチューフレーク 塩 こしょう	【牛乳】 ★牛乳 【チキンカレー】 金賞健康米 鶏もも肉 米油 にんにく 玉葱 じゃがいも にんじん S&Bカレーフレーク（アレルゲンフリー） ハウスカレーフレーク（アレルゲンフリー） チキンコンソメ ウスターソース トマトピューレ こいくちしょうゆ 濃厚ソース 赤ワイン 【とうふとわかめのサラダ】 とうふ わかめ にんじん さんどまめ（冷凍） ちりめんじゅうこ こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん さとう 米油 白ごま
717kcal	701kcal	714kcal	733kcal	765kcal

がつ あたら とし
1月は新しい年のはじまりです

「一年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、お正月は一年の節目として昔から大切にされてきました。

新しい年の福を招く歳徳神様に供えた餅を子どもたちに食べさせていたのがお年玉の始まりといわれ、次第にお金に代わっていきました。



びっくり！

世界のお正月の風習

①スペイン…年越しに、広場の時計の鐘の音に
あわせて、12個のブドウを食べます。

② テンマーク…ゆうじん いえ げんかん さら な 友人の家の玄関に、お皿を投げ
わ こううん ねが つけて割り、幸運を願います。

③チリ…**きいろ**黄色いパンツをはいて、年を越します。
また、タルカという町では、お墓に集まり、
亡くなった家族やご先祖様と一緒に新年を
過ごします。

④ルーマニア…やくよ厄除けのために、クマに仮装しかそう
おど踊こうしんったり行進したりします。

