

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
10日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			648	ぎゅうにゅう	キャロットパン	50	○			660
ごはん	ぶり	60	○			小(高)	キャロットパン	とりにく	40	○			小(高)
ぶりの	さけ	1				716	とりにく	じゃがいも	50	○			726
てりやき	みりん・しょうゆ	4				中・高	どうにゅう	たまねぎ	40	○			中・高
こうはく	さとう	1.5	○			876	クリームシチュー	にんじん	15	○			中・高
なます	だいこん	50			○		にくじゃが	はくさい	30	○			898
しらたま	にんじん	10			○		コロッケ	マッシュルーム	5				
ぞうに	こんぶ	0.5	○				みかん	あぶら	1				
	さとう	3.5	○					しろワイン	2				
	す	6						ホワイトルウ	8	○			
	しお	6						どうにゅう	20		○		
	しらたま	30	○					とりがらスープ					
	とりにく	10	○					しお こしょう					
	みずな	10			○			にくじゃがコロッケ	60	○			
	はくさい	20			○			あぶら	2	○			
	しめじ	5			○			みかん	100				
	しょうゆ	5			○								
	みりん	3			○								
	しお だしじる				○		15日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
11日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			603
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			660	ぶたにく	ふたにく	40		○		小(高)
ごはん	にくだんご	30	○			736	たまねぎ	たまねぎ	40				684
にくだんご	あぶら	1	○			小(高)	かぼちゃ	かぼちゃ	30				中・高
はるさめの	あつあげ	20	○			891	だいこん	だいこん	20				845
スープに	はくさい	40			○		ほうれんそう	ほうれんそう	10				
さつまいもと	たまねぎ	30			○		にんにく	にんにく	0.5				
ごぼうの	にんじん	10			○		しょうが	しょうが	0.5				
サラダ	ほししいたけ	1			○		あぶら	あぶら	1	○			
	しょうが	0.5			○		カレールウ	カレールウ	18	○			
	はるさめ	10	○				カレーこ	カレーこ	1				
	あぶら・ごまあぶら	1	○				ケチャップ	ケチャップ	1				
	さとう	0.5	○				ウスターソース	ウスターソース	1				
	さけ	2					とりがらスープ	とりがらスープ					
	しょうゆ	5					ツナレトルト	ツナレトルト	10		○		
	とりがらスープ						はくさい	はくさい	50				
	さつまいも	30	○				にんじん	にんじん	5				
	ごぼう	15			○		とりがらスープ	とりがらスープ					
	にんじん	5			○		しお こしょう	しお こしょう					
	ほうれんそう	5			○		しろワイン	しろワイン	2				
	エッグケアマヨネーズ	10	○				あぶら	あぶら					

あけましておめでとうございます。

新しい年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかりと休んで健やかな心と体で成長して欲しいと思っています。今年も安心・安全でおいしい給食づくりに取り組んでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。



牛乳を飲もう

寒くなってきたので「冷たい牛乳は飲みたくないな...」、そんな気持ちになる人はいませんか？牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べ、とても体に吸収されやすい形になっています。カルシウムは丈夫な骨をつくるほか、筋肉を動かしたり、神経が情報をやりとりするときに使われる大切な栄養素です。しかし、もともと土壌にカルシウムが少ない日本は、外国と比べてその摂取量が不足しがちといわれます。カルシウムは骨に蓄えられ、その量は20歳くらいまでは増えていきますが、その後は少しずつ減っていきます。大人になってしまつとその量を増やすことはなかなかできません。もちろん他の食品でもカルシウムを多く含んでいるものはありますが、成長期の今、手軽な牛乳を将来に備え骨に貯金をするつもりで飲んでみましょう。

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
16日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	18日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			642	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			589
ごはん	たちうお	60		○		小(高)	たきこみごはん	とりにく	10		○		小(高)
たちうおのからあげ	しお					706	うすあげ	うすあげ	5		○		659
わかめと	かたくりこ	3	○			中・高	ちくわのいそべあげ	にんじん	5		○		839
はくさいの	大阪湾でとれました	3	○			868	しょうゆ	しょうゆ	6				
ポンずあえ	こめこ	3	○				さけ	さけ	4.5				
さといもと	あぶら	2	○				みりん	みりん	3				
だいこんのみそしる	わかめ	0.4		○			だしじる	だしじる					
	はくさい	50			○		ちくわ	ちくわ	50		○		
	にんじん	5			○		こむぎこ	こむぎこ	8	○			
	ポンずしょうゆ	3			○		たまご	たまご	2		○		
	さといも	30	○				あおのり	あおのり	3		○		
	だいこん	20			○		ぶたにく	ぶたにく	10		○		
	こまつな	10			○		じゃがいも	じゃがいも	30		○		
	うすあげ	5			○		だいこん	だいこん	40			○	
	みそ	10			○		はくさい	はくさい	30			○	
	だしじる				○		ごぼう	ごぼう	10			○	
	ごまあぶら	1	○				あぶら	あぶら	1	○			
17日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			566	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			569
こくとうパン	とりささみ	50		○		小(高)	あじつけのり	あじつけのり	1.5		○		小(高)
ささみの	しお					620	ぶたにく	ぶたにく	20		○		648
ハーブやき	しお					中・高	あつあげ	あつあげ	40		○		801
リヨネーズ	しるワイン	1				769	キャベツ	キャベツ	40			○	
ポテト	パンこ	10	○				にんじん	にんじん	19			○	
ふゆやさいの	パセリ						たけのこ	たけのこ	15			○	
コンソメスープ	バジル						ピーマン	ピーマン	15			○	
	オリーブオイル	3	○				ほししいたけ	ほししいたけ	1			○	
	じゃがいも	60	○				しょうが	しょうが	0.3			○	
	たまねぎ	10			○		にんにく	にんにく	0.3			○	
	にんにく	0.3			○		あぶら	あぶら	1	○			
	オリーブオイル	2	○				さとう	さとう	2	○			
	しお						みそ	みそ	4		○		
	ハム	5		○			しょうゆ	しょうゆ	2				
	はくさい	30			○		さけ	さけ	2				
	たまねぎ	30			○		とりミンチ	とりミンチ	10		○		
	にんじん	10			○		ビーフン	ビーフン	10	○			
	ほうれんそう	10			○		こまつな	こまつな	15			○	
	しるワイン	2			○		たまねぎ	たまねぎ	30			○	
	とりがらスープ				○		しめじ	しめじ	5			○	
	しお				○		しょうが	しょうが	0.5			○	
	こしょう				○		ごまあぶら	ごまあぶら	0.5	○			

ていこう力をつけよう!

ていこう力をつけ、寒さやかぜもふき飛ばしましょう

寒くなると、かぜなどをひきやすくなります。かぜの予防には、かぜに負けない体の力(ていこう力)をつけることが大切です。

野菜やくだものに多くふくまれる「ビタミン(ビタミンA・C)」には、ていこう力を高めてくれるはたらきがあります。しっかり食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。



緑黄色野菜に多くふくまれるビタミンAには、鼻やのどをじょうぶにし、かぜなどのウィルスが入ってくるのを防ぐはたらきもあります。

学校給食予定献立表

1月22日~2月2日は学校給食週間
リクエスト給食が登場します!

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
22日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	24日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	フルーツミックスパン	50	○			608	ぎゅうにゅう	やきそばめん	120	○			602
フルーツ	さけきりみ	60		○		小(高)	ソース	ぶたにく	40		○		小(高)
ミックスパン (パン2位)	しお こしょう					672	やきそば	だいずもやし	15			○	642
さけの	こめこ	5				中・高	★(めん1位)	キャベツ	40			○	中・高
ムニエル	オリーブオイル	3	○			876	ケチャップ	にんじん・ピーマン	10			○	761
キャベツと ほうれんそうの カレーソテー	キャベツ	40		○			ソース	ケチャップ	3				
	ほうれんそう	10		○			しお こしょう	しょうゆ	3				
	エリンギ	5		○			あぶら	さとう	3	○			
	にんじん	10		○			とりミンチ	しょうゆ	3				
	オリーブオイル	1	○				だいこん	さけ	2				
	カレーこ						たまねぎ	みりん	3				
	しお こしょう						ほししいたけ	だしじる					
かぼちゃの ポタージュ	かぼちゃ	40		○			あぶら	こめこのももタルト	35	○			
	たまねぎ	40		○									
	クリームコーン	10		○									
	ソテードオニオン	3		○									
	とうにゅう	20		○									
	ホワイトルウ	5	○										
	とりがらすープ												
	あぶら	0.5	○										
23日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	25日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			628	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			561
ごはん	とりにく	50		○		小(高)	ごはん	とりにく	50		○		小(高)
(ごはん3位)	しお こしょう					690	しょうが	しょうゆ・みりん	3			○	632
チキンなんばん	さけ	1				中・高	さけ	さけ	1				中・高
★(おかず1位)	にんにく	0.5		○		842	ぶたにく	はくさいキムチ	15		○		中・高
ゆでやさしい	かたくりこ	5	○				にら	エリンギ	5			○	787
もやしとニラの みそしる	こめこ	5	○				だいずもやし	にんにく・しょうが	0.2			○	
	あぶら	3	○				はるさめ	あぶら	1	○			
	さとう	2.5	○				しょうゆ	しょうゆ	2				
	しょうゆ	3					さけ	ごまあぶら	1	○			
	す	3					じゃがいも	じゃがいも	30	○			
	みず						たまねぎ	たまねぎ	30		○		
	タルタルソース	10	○				わかめ	わかめ	0.3		○		
	ブロッコリー	20		○			うすあげ	みそ	8		○		
	さやいんげん	15		○			だしじる						
	にんじん	10		○									
	じゃがいも	30	○										
	もやし	20		○									
	にら	5		○									
	たまねぎ	30		○									
	みそ	8		○									
	だしじる												

給食ができるまでには、さまざまな食べ物と多くの人々が関わっています。感謝していただきましょう。

きゅうしよく しゅうかん

OOマーケット

24日(水)の「だいこんのそぼろ煮」の「だいこん」は佐野支援学校産です。

高等部の園芸の授業で秋に植え、畑から収穫しきれいに洗ってから調理室にもってきてくれます。「青首大根」という品種で、冬の寒い時期の「だいこん」はあまくて水分も多く含まれていて煮ると柔らかく味がよくしみとてもおいしいですよ!

「だいこん」は体の調子をを整え、消化を助けてくれる、胃や腸にやさしい野菜です。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)																			
26日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	31日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)																			
ぎゅうにゅう	こめこナン	50	○			611	ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			605																			
こめこナン (パン3位)	ハンバーグ	50		○			ウインナー	30		○																						
ハンバーグ	たまねぎ	40			○	小(高)	じゃがいも	50	○				小(高)																			
デミグラス	にんじん	15			○	662	たまねぎ	40			○		674																			
ソース	ソテードオニオン	3			○		にんじん	15			○																					
(おかず2位)	さやいんげん	10			○	中・高	キャベツ	40			○		中・高																			
ツナと	マッシュルーム	5			○	867	さやいんげん	10			○		855																			
はくさいの	あぶら	1	○				とりがらスープ				○																					
スープに	ハヤシルウ	10	○				しるワイン	1																								
	ケチャップ	2					しお こしょう																									
	ウスターソース	2					だいこん	40			○																					
	トマトピューレ	2					にんじん	5			○																					
	あかワイン	2					きゅうり	5			○																					
	とりがらスープ						す	4																								
	しお こしょう						レモンじる	2																								
	ツナ	10		○			さとう	3	○																							
	はくさい	40			○		しお																									
	トマトみずに	10			○		ヨーグルト	80			○																					
	じゃがいも	30	○																													
	とりがらスープ																															
	しるワイン	1																														
	しお こしょう																															
29日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	【リクエストメニュー結果発表】																									
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			557	昨年12月におこなわれたリクエストメニューの投票結果が でした。この中で上位のものが1月22日から2月2日の 給食週間に登場します。 みなさんの投票したメニューはいくつ入っていましたか たくさん入っていましたか?お楽しみに!!																									
チキンライス (ごはん2位)	とりにく	30		○			★すきなパン	<table border="1"> <tr> <td>第1位</td> <td>第2位</td> <td>第3位</td> <td>第4位</td> <td>第5位</td> </tr> <tr> <td>チーズパン</td> <td>フルーツ ミックスパン</td> <td>こめこパン</td> <td>しょくパン</td> <td>おさつパン</td> </tr> </table>					第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	チーズパン	フルーツ ミックスパン	こめこパン	しょくパン	おさつパン										
第1位	第2位	第3位	第4位	第5位																												
チーズパン	フルーツ ミックスパン	こめこパン	しょくパン	おさつパン																												
ミルファンティ	たまねぎ	30			○	小(高)	★すきなごはん	<table border="1"> <tr> <td>第1位</td> <td>第2位</td> <td>第3位</td> <td>第4位</td> <td>第5位</td> </tr> <tr> <td>ピビンバ</td> <td>チキンライス</td> <td>しろごはん</td> <td>ぎゅうめし</td> <td>うめごはん</td> </tr> </table>					第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	ピビンバ	チキンライス	しろごはん	ぎゅうめし	うめごはん										
第1位	第2位	第3位	第4位	第5位																												
ピビンバ	チキンライス	しろごはん	ぎゅうめし	うめごはん																												
りんごゼリー (デザート3位)	マッシュルーム	5			○	637	★すきなめん	<table border="1"> <tr> <td>第1位</td> <td>第2位</td> <td>第3位</td> <td>第3位</td> <td>第5位</td> </tr> <tr> <td>やきそば</td> <td>カレーうどん</td> <td>スパゲティ</td> <td>さらうどん</td> <td>やきビーフン</td> </tr> </table>					第1位	第2位	第3位	第3位	第5位	やきそば	カレーうどん	スパゲティ	さらうどん	やきビーフン										
第1位	第2位	第3位	第3位	第5位																												
やきそば	カレーうどん	スパゲティ	さらうどん	やきビーフン																												
	グリーンピース	5			○		★すきなおかず	<table border="1"> <tr> <td>第1位</td> <td>第2位</td> <td>第3位</td> <td>第4位</td> <td>第5位</td> </tr> <tr> <td>チキン なんばん</td> <td>ハンバーグ (デミグラス)</td> <td>はるまき</td> <td>ぶたキムチ</td> <td>とりのてりやき</td> </tr> <tr> <td>第5位</td> <td>第7位</td> <td>第8位</td> <td>第9位</td> <td>第10位</td> </tr> <tr> <td>マーボーどうふ</td> <td>メンチカツ</td> <td>さばのみそに</td> <td>ぶたじる</td> <td>みそおでん</td> </tr> </table>					第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	チキン なんばん	ハンバーグ (デミグラス)	はるまき	ぶたキムチ	とりのてりやき	第5位	第7位	第8位	第9位	第10位	マーボーどうふ	メンチカツ	さばのみそに	ぶたじる	みそおでん
第1位	第2位	第3位	第4位	第5位																												
チキン なんばん	ハンバーグ (デミグラス)	はるまき	ぶたキムチ	とりのてりやき																												
第5位	第7位	第8位	第9位	第10位																												
マーボーどうふ	メンチカツ	さばのみそに	ぶたじる	みそおでん																												
	ケチャップ	18			○	中・高	★好きなデザート	<table border="1"> <tr> <td>第1位</td> <td>第2位</td> <td>第3位</td> <td>第4位</td> <td>第5位</td> </tr> <tr> <td>こめこの ももタルト</td> <td>だいがいも</td> <td>りんごゼリー</td> <td>みかん</td> <td>フルーツ ミックス</td> </tr> </table>					第1位	第2位	第3位	第4位	第5位	こめこの ももタルト	だいがいも	りんごゼリー	みかん	フルーツ ミックス										
第1位	第2位	第3位	第4位	第5位																												
こめこの ももタルト	だいがいも	りんごゼリー	みかん	フルーツ ミックス																												
	ウスターソース	1			○	762																										
	しょうゆ	0.3																														
	しお こしょう																															
	オリーブオイル	3	○																													
	ロースハム	10			○																											
	たまご	20			○																											
	たまねぎ	30			○																											
	にんじん・しめじ	5			○																											
	じゃがいも	30	○																													
	パセリ	0.1			○																											
	しるワイン	1																														
	とりがらスープ																															
	しお こしょう																															
	りんごゼリー	80			○																											
30日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)																										
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			627																										
ごはん	ぶたミンチ	20			○	小(高)																										
マーボーどうふ (おかず5位)	とうふ	90			○	701																										
あげはるまき (おかず3位)	たまねぎ・はくさい	30			○																											
	ほししいたけ	1			○																											
	たけのこ	10			○	中・高																										
	ねぎ	5			○	837																										
	にんにく・しょうが	0.2			○																											
	あぶら・ごまあぶら	0.5	○																													
	みそ	6			○																											
	しょうゆ	3																														
	さとう	1.5	○																													
	さけ	2																														
	トウバンジャン																															
	かたくりこ	2	○																													
	とりがらスープ																															
	はるまき	50			○																											
	あぶら	2	○																													

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)