



令和3年度 1月よていこんだてひょう



埼玉県立上尾かしの木特別支援学校

ひ (よ う び)	ぎ ゆう に ゆう	こんだて	からだのちやにくになる あかのしょくひん	からだのちからやねつになる きいろのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
						小学部	中・高等部
せいじんのひ							
10月							
11火	○	こどもパン だいだいのムース しろみざかなのチーズパンこやき ひじきのマリネサラダ マカロニスープ	○ぎゆうにゆう まだら ○チーズ ひじき とりにく ベーコン	◎◎こどもパン ○バター あぶら エッグケアマヨネーズ じょうはくとう さんおんとう ◎パンこ ◎じゃがいも マカロニ ○だいだいのムース	にんにく パセリ トマト たまねぎ だいこん きゅうり にんじん セロリー	609 28.5 22.4 2.9	731 34.2 26.9 3.5
12水	○	ごはん ●まつかぜやき こうはくゆずなます げんまいだんごのおぞうに	○ぎゆうにゆう とりにく ●たまご みそ かまぼこ	せいはいくまい ごま ◎パンこ さんおんとう じょうはくとう げんまい	ねぎ れんこん しいたけ しょうが だいこん にんじん ゆず はくさい ほうれんそう いとみつば	612 26.6 14.9 2.8	734 31.9 17.9 3.4
13木	○	スパゲティーボロネーゼ キャベツともやしのごまみそドレ りんご	○ぎゆうにゆう ぶたにく ぶたレバー ○チーズ みそ かつおぶし	◎スパゲッティ じょうはくとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ もやし きゅうり りんご	583 23.7 22.6 2.1	700 28.4 27.1 2.5
14金	○	ごはん チーズタッカルビ ブロッコリーのみそドレ はるさめスープ	○ぎゆうにゆう とりにく ○チーズ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	せいはいくまい じょうはくとう さつまいも あぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー はくさい にんじん ねぎ	633 25.2 20.8 2.2	760 30.2 25.0 2.6
17月	○	ごはん ホイコーロー もやしとえのきのさっぱりサラダ はくさいとくんだんごのスープ	○ぎゆうにゆう ぶたにく みそ ◎ミートボール だいでずフレーク	せいはいくまい あぶら さんおんとう じょうはくとう はるさめ かたくりこ	キャベツ にんじん にんにく もやし えのきたけ きゅうり だいこん はくさい	603 25.6 17.6 2.1	724 30.7 21.1 2.5
18火	○	メロンパン チキンのコーンフレークやき あおなのソテー コンソメスープ	○ぎゆうにゆう とりにく ○チーズ ベーコン レバーいりフランク	◎◎スクールメロン エッグケアマヨネーズ ◎パンこ コーンフレーク ○バター じゃがいも	パセリ ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん はくさい たまねぎ	590 25.8 24.1 2.3	708 31.0 28.9 2.8
19水	○	ごはん ホッケのしおやき いそかあえ とんじる	○ぎゆうにゆう ほっけ かつおぶし きざみのり ぶたにく みそ	せいはいくまい さとも あぶら	はくさい こまつな ぶなしめじ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	540 24.7 13.9 2.6	648 29.6 16.7 3.1
20木	○	ねぎしおわふうやきそば だいこんツナサラダ みそワンタン	○ぎゆうにゆう とりにく ツナ ◎ワンタン ぶたにく みそ	◎ちゅうかめん あぶら じょうはくとう	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ にんにく だいこん きゅうり とうもろこし えのきたけ はくさい もやし こねぎ	569 26.7 23.7 2.8	683 32.0 28.4 3.4
21金	○	●カツカレーライス だいこんサラダ オレンジ	○ぎゆうにゆう ぶたにく ●たまご	せいはいくまい おおむぎ じゃがいも ◎はくりきこ ◎パンこ あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ オレンジ	697 25.5 20.9 2.4	836 30.6 25.1 2.9
24月	○	わかめごはん (リクエスト給食) とりにくのからあげ はるさめサラダ わかめスープ プリン	○ぎゆうにゆう とりにく とうふ わかめ	せいはいくまい おおむぎ かたくりこ はるさめ ごま じょうはくとう あぶら プリン	しょうが にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	682 23.2 24.9 2.9	818 27.8 29.9 3.5
25火	○	ソフトフランスパン チョコパテ あじのトマトソース コールスローサラダ ポトフ	○ぎゆうにゆう まあじ とりにく ベーコン	◎ソフトフランスパン ○バター じょうはくとう あぶら エッグケアマヨネーズ じゃがいも チョコパテ	レモン トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうりとうもろこし にんじん はくさい	573 25.4 21.2 2.8	688 30.5 25.4 3.4
26水	○	ごはん にくやさしいため だいこんのみそおかかあえ じゃがいもみそしる	○ぎゆうにゆう ぶたにく かつおぶし わかめ みそ	せいはいくまい さんおんとう あぶら じょうはくとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ もやし たら だいこん きゅうり にんじん ねぎ	597 25.2 15.8 2.5	716 30.2 19.0 3.0
27木	○	カレークリームスパゲッティ きゅうりともやしのごまサラダ みかん	○ぎゆうにゆう、とりにく ベーコン ○クリーム ○チーズ ツナ	◎スパゲッティ あぶら さんおんとう	にんじん ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ にんにく きゅうり もやし キャベツ みかん	560 22.1 22.8 2.0	672 26.5 27.4 2.4
28金	○	ごはん とりにくのみそマヨやき わかめとコーンのサラダ こまつなみそしる	○ぎゆうにゆう とりにく みそ わかめ あぶらあげ	せいはいくまい エッグケアマヨネーズ さんおんとう ごま あぶら じょうはくとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こまつな	598 23.8 20.0 2.7	718 28.6 24.0 3.2
31月	○	ピリからぶたどん もやしのごまずあえ はくさいとたまねぎのみそしる	○ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ みそ	せいはいくまい おおむぎ あぶら じょうはくとう かたくりこ ごま	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん にんにく しょうが とうがらし もやし きゅうり はくさい ねぎ	602 26.8 18.4 2.6	722 32.2 22.1 3.1

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※アレルギー特定原材料7品目のうち●卵 ○乳・乳製品 ◎小麦 ★エビ・カニ で表示しています。(本校ではそば 落花生を含む食品は使用していません)

※ は卵を使っている献立になります。

献立紹介 チーズタッカルビ

いっそうさむき 一層寒さが厳しい季節になりました。

チーズタッカルビには、とうがらし、しょうが、にんにくなど体を中から温めてくれる食材を使っています。

おいしく食べて寒さや風邪に負けないようにしましょう！



材料		作り方	
とりにく	120g	①野菜を切る	
たまねぎ	40g	しょうが、にんにく みじん切り	
さけ酒	4g	たまねぎ 1cmスライス	
さつまいも	80g	さつまいも 乱切り	
しょうゆ	8g	キャベツ 3cm幅	
キャベツ	80g	キャベツ	
チーズ	40g	②肉に酒～生姜で下味をつける。	
テンメンジャン	12g	③さつまいもをレンジで柔らかくなるまで加熱する。	
砂糖	8g	④肉、野菜を炒める。	
トウバンジャン	3g	⑤十分火が通ったら、チーズをかけて蓋をする。	
にんにく	4g	⑥チーズがとけたら完成。	
しょうが	4g		
ごま油	適量		



※ 小学生4人分量です。

※ 家庭は量を調整してお作りください。

1月の献立について

1月12日は、お正月献立です。

お正月の料理にはいろいろな意味が込められています。松風焼きは、『隠し事のない生き方ができるように』という意味が込められています。

紅白なますは、『根菜のように深く根をはるように』という意味が込められています。

1月24日は、高等部1年生のリクエスト給食です。高等部1・2・3年生には給食委員がありそれぞれ活動してくれています。高等部のリクエスト給食も活動のひとつでみんなの意見を取りまとめで伝えてくれました。できる限りリクエストしてくれたものを取り入れていきます。高等部1年生は【わかめ】が大好きですね！2年生、3年生はどんなリクエストが来るのか楽しみですよ。

