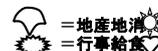


令和6年1月



# こんだてひょう



＝季節の食材  
＝郷土・外国文化

都立品川特別支援学校

※記載の栄養価は中学部の値です。(おおぞろ小学校高学年×0.8、小学校低学年×0.7)

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麺・油・砂糖など	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	
10 水	あけぼのごはん	○	うまさ 紅白なます 豆入り筑前煮 すまし汁(梅と雪だるまのかまぼこ入り) 果物(いちご)	牛乳 鶏卵 うなぎ(かば焼き) 細切りこんにゃく 鶏肉 大豆 高野豆腐 カットわかめ かまぼこ	にんじん 干しいたけ たけのこ(水煮) ねぎ だいこん(根・葉) ゆず(果汁) ごぼう れんこん さやいんげん こまつな いちご	米 こま 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 こんにゃく	656 kcal 32.5 g 22.5 g 3.3 g	
11 木	みそ煮込みうどん	○	ごまあえ 白玉しるこ	牛乳 こんにゃく 鶏肉 油揚げ みそ あずき 絹ごし豆腐	にんじん だいこん(根・葉) 干しいたけ かぼちゃ ねぎ はくさい こまつな	国産小麦粉使用冷凍うどん 米油 こま 三温糖 白玉粉	697 kcal 31.3 g 16.0 g 3.2 g	
1月11日:鏡開き・15日:小正月				白玉は、豆腐を加えて食べやすくしました!				
12 金	ごはん	○	八丈島産目鯛のさつま揚げ 五日きんぴら 大根とわかめのすまし汁	牛乳 めだいミンチ あじミンチ 細切りこんにゃく 鶏卵 みそ さつま揚げ カットわかめ	にんじん ごぼう ねぎ えだまめ しょうが だいこん(根・葉) にんじん キャベツ みずな コーン セロリ こまつな 夢オレンジ	米 やまいも 三温糖 こま じゃがいもでん粉 米油 こま油 糸こんにゃく	679 kcal 31.9 g 24.6 g 2.7 g	
15 月	ハヤシライス	○	コールスロー コンソメスープ 果物(夢オレンジ)	牛乳 牛肉 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ ホールトマト にんじん キャベツ みずな コーン セロリ こまつな 夢オレンジ	米 米粒麦 米油 三温糖 パター 薄力粉	690 kcal 24.7 g 20.7 g 3.0 g	
16 火	麦ごはん	○	豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ いもとわかめのみそ汁 果物(みかん)	牛乳 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ みそ	にんじん だいこん(根・葉) グリーンピース(冷凍) ぶなしめじ えのきだけ 干しいたけ 糸みつば みかん	米 米粒麦 米油 三温糖 米粉 じゃがいもでん粉 じゃがいも	671 kcal 30.0 g 18.0 g 2.7 g	
17 水	ハニーレモン トースト	○	あさりのコーンチャウダー フレンチサラダ 果物(りんご)	牛乳 鶏肉 大手亡 あさり(水煮) 生クリーム	レモン(果汁) にんじん たまねぎ コーン キャベツ りんご	無塩食パン パター はちみつ 上白糖 米油 じゃがいも 薄力粉	699 kcal 27.6 g 27.7 g 2.1 g	
19 金	ごはん	○	白身魚のゆずみそ焼き お浸し ねりこみ(青森) もずくのすまし汁	牛乳 白身魚 西京みそ 油揚げ おきなわもずく	ゆず(果汁) こまつな コーン もやし にんじん 干しいたけ だいこん(根・葉) ねぎ	米 三温糖 さつまいも こんにゃく じゃがいもでん粉	621 kcal 29.3 g 11.9 g 2.4 g	
毎月19日は食育の日!				青森県 1月20日:大寒(だいかん)「最も寒さが厳しい時期」です。				
22 月	手作りカレーまん	○	サッポロラーメン 果物(ぼんかん)	牛乳 豚肉 大豆 チーズ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ こまつな ぼんかん	強力粉 薄力粉 ラード 三温糖 米油 パン粉 じゃがいもでん粉 むし中華めん バター こま	722 kcal 28.2 g 20.8 g 3.9 g	
1月22日:カレーライスの日								
23 火	家常豆腐丼 (チャーハン/カツ)	○	水菜とハムのごま酢あえ 中華スープ 果物(津のかがやき:柑橘類)	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ハム	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) はくさい たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし みずな こまつな 天草オレンジ	米 米粒麦 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油	666 kcal 30.0 g 20.4 g 3.4 g	
中国								
24 水	ごはん	○	八丈島産むらあじの煮込みハンバーグ カントリーサラダ 青菜としめじのスープ	牛乳 むらあじミンチ 鶏卵 ベーコン	たまねぎ みずな キャベツ かぶ(根・葉) コーン レモン(果汁) ぶなしめじ にんじん もやし こまつな	米 米油 パン粉 三温糖	614 kcal 31.4 g 16.9 g 2.8 g	
東京都				毎年1月24~30日は全国学校給食週間				
25 木	パセリライスの クリームソースかけ	○	きのこのサラダ 豆のスープ 果物(天草オレンジ)	牛乳 鶏肉 いか あさり(水煮) ベーコン 大手亡	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) ぶなしめじ えのきだけ はくさい こまつな レモン(果汁) 天草オレンジ	米 米油 バター 薄力粉	660 kcal 26.9 g 20.0 g 3.1 g	
東京都				毎年1月24~30日は全国学校給食週間				
26 金	ごはん	○	鯨の竜田揚げ カレー炒め のっぺい汁	牛乳 くじら 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ だいこん(根・葉) りんご にんじん コーン もやし キャベツ ピーマン ごぼう ねぎ	米 三温糖 米粉 米油 じゃがいもでん粉 しらたき さといも	661 kcal 34.0 g 18.1 g 2.6 g	
東京都				毎年1月24~30日は全国学校給食週間				
29 月	あしたば風味の ねじりリング 揚げパン	○	豆腐ボールのスープ 花野菜のサラダ 果物(クレメンティン:柑橘類)	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 ツナ	にんじん 干しいたけ もやし にら たけのこ(水煮) キャベツ ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン コーン たまねぎ クレメンティン	米ぬか油 あしたばパン こま 上白糖 三温糖 じゃがいもでん粉 春雨	685 kcal 28.7 g 29.1 g 2.9 g	
東京都				毎年1月24~30日は全国学校給食週間				
30 火	ごはん	○	白身魚の冬野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 玉葱とえのきのみそ汁	牛乳 白身魚 豚肉 みそ	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし 万能ねぎ グリーンピース(冷凍) えのきだけ ねぎ	米 じゃがいもでん粉 米油 三温糖 じゃがいも	662 kcal 31.0 g 19.7 g 3.0 g	
東京都				毎年1月24~30日は全国学校給食週間				
31 水	麦ごはん	○	鶏肉とじゃがいもの南蛮風 もやしのカレードRESSINGサラダ もずくスープ	牛乳 鶏肉 ハム おきなわもずく	しょうが たけのこ(水煮) たまねぎ ねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし にら コーン ぶなしめじ	米 米粒麦 米油 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 こま	648 kcal 31.5 g 18.0 g 3.0 g	

※ 学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。