

令和6年1月



# こんだてひょう



= 地産地消 = 行事給食

= 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 カト)	○	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。