

令和3年度  1月分学校給食予定献立表 山梨県立やまびこ支援学校

日	曜日	献立名			食品の種類とはたらき			エネルギー kcal
		主食	副食	牛乳	あか	きいろ	みどり	
					血や肉になるもの	かや熱になるもの	体の調子をととのえるもの	
13	木	ビーフカレーライス	福神漬け ツナサラダ フルーツ和え	○	牛肉 ツナフレーク 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 カレー粉 ソース ドレッシング ゼリー カレールウ ケチャップ	玉ねぎ 人参 赤ピーマン だいこん ヤングコーン キャベツ ブロッコリー パイン缶 桃缶 ミカン缶	870 kcal
14	金	チゲ鍋うどん	しゅうまい もやしのナムル みかん	○	ふじさくらボーク しゅうまい 油揚げ 牛乳	うどん ごま油 砂糖 みりん ドレッシング	キムチ キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ にんにく もやし 小松菜 ぜんまい みかん	600 kcal
17	月	麻婆豆腐丼	春雨の中華和え かに玉スープ マーラーカオ	○	豚肉 押し豆腐 わかめ かにかま 卵 牛乳	米 麦 油 片栗粉 ごま油 春雨 麻婆豆腐の素 中華だし ドレッシング マーラーカオ	干し椎茸 ねぎ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ	820 kcal
18	火	麦ごはん	生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 りんご	○	ふじさくらボーク ハム 油揚げ 甲州味噌 豆腐 牛乳	米 麦 さけ あぶら マカロニ マヨネーズ	生姜 もやし にんじん ねぎ たまねぎ ビーマン しめじ なめこ コーン きゅうり りんご	800 kcal
19	水	バターロールパン	ハンバーグのピザ焼き きゅうりともやしのサラダ ポトフ 焼プリンタルト	○	ハンバーグ チーズ ウインナー 牛乳	パン ビサソース 焼プリンタルト コンソメ ドレッシング じゃがいも ケチャップ	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ もやし きゅうり	875 kcal
20	木	麦ごはん	ぶりの照り焼き 卵の花炒り 根菜汁 オレンジ	○	ぶり おから 木綿豆腐 油揚げ 甲州味噌 牛乳	米 麦 砂糖 ごんにやく 油 酒	人参 玉ねぎ ミックスベジタブル 大根 ごぼう さやいんげん ねぎ しょうが オレンジ	750 kcal
21	金	麦ごはん	油淋鶏 野菜炒め 中華スープ フルーツ杏仁豆腐	○	鶏肉 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 酢 ごま油 油 酒 杏仁豆腐	生姜 にんにく キャベツ 人参 カリフラワー なら ねぎ 玉ねぎ チンゲンサイ みかん缶 パイン缶	790 kcal
24	月	麦ごはん	甲州ワインビーフコロッケ 切り干し大根のごまあえ 湯葉のすまし汁 県産梅ジャムゼリー	○	甲州ワインビーフコロッケ かまぼこ ゆば 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま ソース ゼリー ごま油 酢	キャベツ 切り干し大根 人参 ほうれん草 たまねぎ 小松菜	750 kcal
25	火	麦ごはん	ブルコギ ナムル わかめスープ バナナ	○	牛肉 わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま ドレッシング	ねぎ にんにく 人参 たまねぎ 白菜 なら ほうれん草 もやし ぜんまい 干し椎茸 バナナ	675 kcal
26	水	ナン	キーマカレー 豆サラダ ヨーグルト和え	○	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ビーンズミックス 卵 ヨーグルト 牛乳	ナン 油 カレールウ 酒 ケチャップ ソース 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 枝豆 キャベツ 赤ピーマン ブロッコリー バナナ 桃缶 ミカン缶	700 kcal
27	木	ロコモコ丼	シーフードサラダ ABCスープ パインコンポート	○	ハンバーグ 卵 海藻 ツナフレーク エビ かにかま 牛乳	米 麦 油 ケチャップ ソース マーガリン ドレッシング マカロニ	赤ピーマン 黄ピーマン きゃべつ ブロッコリー 枝豆 玉ねぎ パインコンポート	810 kcal
28	金	トマトソーススパゲッティ	イタリアンサラダ キャラメルバナナコッタ	○	チーズ ツナ ペーコン 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 コンソメ オリーブ油 ドレッシング ケチャップ ソース キャラメルバナナコッタ	玉ねぎ いんげん トマト きゃべつ ブロッコリー 赤ピーマン ヤングコーン	770 kcal
31	月	わかめご飯	おでん アーモンド和え みそ汁 りんご	○	卵 竹輪 昆布 わかめ ひじき 油揚げ 甲州味噌 牛乳	米 麦 ごんにやく みりん 砂糖 アーモンド 酒 酢	大根 キャベツ ほうれん草 人参 しめじ ねぎ えのき りんご	670 kcal
<b>平均</b>								<b>759 kcal</b>

食材料購入等の都合により献立名、材料等が変更になる場合があります。

以上 13 回



## あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。



# 令和4年1月 寄宿舍食予定献立表

山梨県立やまびこ支援学校

日	曜日	朝食	夕食
12	水	【昼食】キムチチャーハン きくらげのスープ ツナサラダ 焼売 ゼリー	ごはん とんかつ 竹の子の煮物 みそ汁 ショア
13	木	ごはん みそ汁 いなり煮 白菜の炒め物 バナナ	ごはん おからハンバーグ わかめときゅうりの レモン和え さいころスープ ヤクルト
14	金	ごはん みそ汁 いら卵 大根と竹輪の煮物 昆布佃煮	
17	月		ごはん 煮魚 ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 バナナ
18	火	ごはん みそ汁 こかぶのそぼろ煮 おひたし ふりかけ ヨーグルト	ごはん エビカツ グリーンサラダ カリフラワーのスープ みかん
19	水	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 れんこんの 煮物 きゅうりもみ	ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 みそ汁
20	木	パン コーンスープ オムレツ ツナサラダ ショア	ごはん 焼き肉 生揚げのあんかけ みそ汁 バナナ
21	金	ごはん みそ汁 焼き魚 野菜ソテー しば漬け	
24	月		ごはん きょうざ あさりとポテトの炒めのも の けんちん汁 ヨーグルト
25	火	ごはん みそ汁 玉子焼き 野菜ののり酢和え アスパラのソテー	ごはん 鶏の照り焼き カレー炒め コーンと 卵のスープ みかん
26	水	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 カボチャの 煮物 ショア	焼きそば マカロニサラダ コンソメスープ バナナ
27	木	パン 春雨スープ いら卵 ブロッコリーのサ ラダ ヤクルト	ごはん 鯡のおろし煮 きんぴらごぼう すまし汁 りんご
28	金	ごはん みそ汁 肉団子 凍り豆腐の含め煮 漬物	
31	月		ごはん ささみのチーズフライ 野菜の磯和え みそ汁 ゼリー

\*献立は都合により変更になる場合があります。



## 1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に  
過ごすように、家族の健康や幸せを願って食  
べられる、さまざまな行事食があります。



**1日~正月**  
地域や家庭によつて内容は  
さまざまですが、  
縁起の良い  
食べ物が使われ  
ます。

**おせち料理  
・お雑煮**

**7日 人日の節句**  
7種類の若菜を  
入れたおかゆを食べ、  
無病息災を願います。

**七草がゆ**

**11日 鏡開き**  
歳神様へお供え  
していた鏡餅を  
小さく割り、  
お汁粉などに  
入れて食べます。

**お汁粉**

**15日 小正月**  
あずきの赤い色には、  
悪いものを  
追い払う力があると  
信じられており、  
おかゆにして食べます。

**あずきがゆ**