

令和4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	き	み	
					か	いろ	どり	
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子をととのえるもの			
13	金	カレーライス	福神漬け ツナサラダ フルーツ和え	○ ツナフレーク 牛乳	ふじざくらポーク	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	850 kcal
16	月	麻婆豆腐丼	春雨の中華和え かに玉スープ 杏仁豆腐	○ かにかま 卵 牛乳	豚肉 押し豆腐 わかめ	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 杏仁豆腐	干し椎茸 ねぎ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ	720 kcal
17	火	麦ごはん	生姜焼き マカロニサラダ みそ汁 りんご	○ ハム 油揚げ 甲州味噌 豆腐 牛乳	ふじざくらポーク	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 ピーマン しめじ なめこ コーン きゅうり りんご	800 kcal
高等部3年リクエスト								
18	水	麦ごはん	カツオのフライ 野菜の磯和え 春雨スープ 手作りコーヒーゼリー	○ 卵 のり 生クリーム 牛乳	カツオのフライ	米 麦 春雨 中華だし ソース ドレッシング ごま ゼリー マヨネーズ	ほうれん草 枝豆 ブロッコリー しめじ 人参 きくらげ ねぎ	830 kcal
19	木	麦ごはん	いかの生姜焼き 卵の花炒り 根菜汁 オレンジ	○ 油揚げ 甲州味噌 牛乳	いか おから 木綿豆腐	米 麦 砂糖 油 酒 こんにゃく	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	660 kcal
高等部A組リクエスト								
20	金	麦ごはん	鶏のから揚げ 肉じゃが 味噌汁 かぼちゃプリン	○ 油揚げ 甲州味噌 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 油 酒 片栗粉 じゃがいも しらたき かぼちゃプリン	生姜 にんにく 人参 スナックエンドウ たまねぎ ねぎ	880 kcal
23	月	昔の給食			～明治22年頃～			
24	火	昔の給食			～昭和50年代頃～			
25		大 月			桃太郎伝説献立			
26	木	山 梨 県 の 郷 土 料 理						
お楽しみ給食								
27	金	麦ごはん	ハンバーグ (ソース選べます) シーフードサラダ コンソメスープ 焼きプリンタルト	○ ハンバーグ ツナ えび ウインナー かにかま 海藻 牛乳	米 麦 油 ケチャップ ビーフシチュールウ ソース パター ドレッシング ベשמメルソース じゃがいも 焼きプリンタルト	たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ 人参	880 kcal	
30	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 かまぼこ 油揚げ 甲州味噌 牛乳	米 麦 こんにゃく みりん 砂糖 アーモンド 酒 酢 ごま油	大根 ほうれん草 人参 ねぎ えのき 切り干し大根 りんご	700 kcal	
31	火	麦ごはん	さばの塩麹 クープイリチー みぞれ汁 果物	○ 細切り昆布 絹ごし豆腐 ふじざくらポーク 牛乳	さば 生揚げ	米 麦 みりん 油 砂糖 酒 片栗粉	人参 干し椎茸 ねぎ ほうれん草 大根 パイン缶	750 kcal
							平均	796 kcal

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されましたか？ 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5年1月 寄宿舎食予定献立表

山梨県立やまびこ支援学校

日	曜日	朝食	夕食
12	木	【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 煮込みハンバーグ わかめときゅうりの酢の物 さいころスープ ショア
13	金	ごはん みそ汁 いり卵 大根と竹輪の煮物 昆布佃煮	
16	月		ごはん 煮魚 ブロッコリーのんにく炒め 豚汁 パナナ
17	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
18	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
19	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 パナナ
20	金	ごはん みそ汁 焼き魚 野菜ソテー しば漬け	
23	月		ごはん ぎょうざ あさりとポテトの炒めのもの けんちん汁 ヨーグルト
24	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
25	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 パナナ
26	木	パン 春雨スープ いり卵 ブロッコリーのサラダ ヤクルト	ごはん 鱈のおろし煮 きんぴらごぼう すまし汁 りんご
27	金	ごはん みそ汁 肉団子 凍り豆腐の含め煮 漬物	
30	月		ごはん ささみのチーズフライ タケノコの煮物 みそ汁 ゼリー
31	火	パン コーンスープ チキンのオープン焼 野菜サラダ ヨーグルト	煮込みうどん チヂミ 酢味噌あえ オレンジ



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年を無事に過ごせるように、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。



<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p>	<p>ちいせいかてい 地域や家庭に よって内容はさまざまですが、えんぎ縁起の良いものつか食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>なすな はこべら すずな せり こぎょう ほたけのざ すずしろ</p> <p>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。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p>	<p>としがみさま そと 歳神様へお供え していた鏡餅を ちい わ 小さく割り、 お汁粉などに 入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>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。</p>