

令和6年 1月 献立使用材料予定表

テーマ「伝統的な食事を知る」

横浜市立港南台ひの特別支援学校

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1月の「食育の日」献立 主食＊はいがごはん 胚芽を残し、食物繊維やビタミンが豊富なごはんです。 主菜＊ぶりの照り焼き 今が旬のぶりの照り焼きにしました。 副菜＊五目豆 だいず、こんぶなど伝統的な食材を使っています。 汁物＊かきたま汁 たっぷりの削り節でだしをとった具だくさんの汁です。 牛乳 カルシウムだけでなく、成長に必要なたんぱく質も含まれます。		9 行事食 ごはん 精白米 なます だいこん にんじん ゆず 砂糖 筑前煮 鶏肉 しょうが さつま揚げ さといも にんじん たけのこ(水煮) ごぼう こんにゃく 米油 砂糖 やさいジュース		10 けんちん汁の由来を知る はいがごはん はいが米 だいずとじゃこの炒り煮 だいず ちりめんじゃこ ごま 砂糖 米油 かれいのあんかけ かれい 砂糖 しょうが でんぶ けんちん汁 豆腐 油揚げ さといも だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく ごま油 牛乳		11 鏡開きの由来を知る 行事食 麦ごはん 精白米 米粕麦 煮びたし はくさい 削り節 豚肉とだいこんの煮物 豚肉 だいこん じゃがいも にんじん しょうが こんにゃく こまつな 米油 砂糖 ぜんざい あずき じゃがいも 牛乳 砂糖 牛乳		12 横浜にかかわりの深い麻婆豆腐について知る はいがごはん はいが米 中華あえ まわかめ もやし にんじん ごま 砂糖 ごま油 ラー油 麻婆豆腐 豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 ごま油 トウバンジャン テンメンジャン でんぶ 牛乳	
15		16		17		18		19 小6総合学習	
大豆・大豆製品を使った料理について知る		横浜発祥のサンマーマンについて知る		郷土料理		卵の栄養について知る		まごは(わ)やさしいを確認して、伝統的な食材を知る	
麦ごはん 精白米 米粕麦 豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ねぎ ごぼう みそ ツナそばろ まぐろ油漬 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖 牛乳		はいがごはん はいが米 ★蒸ししゅうまい 豚肉 たまねぎ だいず パン粉 でんぶ しゅうまい皮 サンマーマン 中華めん 豚肉 なたもやし コーン たまねぎ キャベツ こまつな にんじん 米油 砂糖 ごま油 でんぶ 牛乳		黒パン 豆と野菜のスープ 豚肉 いんげん豆 キャベツ たまねぎ にんじん パセリ スパニッシュオムレツ 鶏卵 ベーコン じゃがいも たまねぎ ほうれんそう チーズ バター 牛乳		はいがごはん はいが米 五目豆 だいず さつま揚げ にんじん ごぼう こんにゃく 昆布 砂糖 ぶりの照り焼き ぶり しょうが 砂糖 でんぶ 牛乳		食育の日 ロールパン ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ フェットチーネ チキンウィング 鶏肉 にんにく バター メープルシロップ 粉ふきいも じゃがいも 牛乳	
22		23		24 高2総合学習		25		26 高1総合学習(給食あり)	
横浜発祥のナポリタンについて知る		横浜発祥のすきやきについて知る		給食が始まった頃の献立を知る		給食記念日		韓国朝鮮料理について知る	
丸パン 温野菜のサラダ ブロッコリー コーン にんじん 米油 砂糖 ★スパゲティナポリタン スパゲティ 豚肉 ウィナーソーセージ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく 米油 トマトピューレー チーズ 牛乳		麦ごはん 精白米 米粕麦 甘酢あえ だいこん にんじん 砂糖 すき焼き風煮 豚肉 焼き豆腐 ねぎ はくさい えのきたけ しゅんぎく しらたき ふ 米油 砂糖 牛乳		ごはん 精白米 さけの塩焼き さけ すいとん 小麦粉 豚肉 だいこん にんじん ねぎ 即席漬 キャベツ こまつな ★焼きのり 牛乳		麦ごはん 精白米 米粕麦 プルコギ 牛肉 ねぎ しょうが にんにく 米油 コチジャン 砂糖 ごま油 もやし いら にんじん だまねぎ ごま わかめスープ 豆腐 たまねぎ わかめ トック ごま油 韓国風ふりかけ のり ごま油 牛乳		はいがごはん はいが米 ごま酢あえ 切干しだいこん にんじん ごま 砂糖 ★ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく しょうが 米油 小麦粉 マーガリン 牛乳	
29		30		31		給食週間について(1月15日～26日)		給食週間は、学校給食についての理解を深め、感謝する気持ちを養うことを目的としています。 (1) リクエストメニュー募集および実施 (2) 「給食ありがとうポスター」クラス作成 (3) 招待給食 (4) 給食室の紹介動画の視聴 左記を、給食週間に取り組みます！ 全校のみなさんのリクエストメニューは、1・2・3月の献立に取り入れていきます。 ★マークが目印です！	
食べ物の3つのはたらきについて知る		中学部体験入学・入学説明会のため、全校給食おやすみ 		豆の種類(金時豆)について知る はいがパン 精白米 チリコンカーン 豚肉 金時豆 たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ にんにく マカロニ 小麦粉 米油 ホットマリネ じゃがいも キャベツ にんじん 米油 砂糖 いよかん 牛乳					