



# 令和 4年 1月 学校給食献立予定表

## 横浜市立ろう特別支援学校

ひ に ち	曜 日	献立名	材料の種類と体内での働き			調味料	栄養価 (上)エネルギー (下)たんぱく質	献立のポイント
			おもに熱や力の もとになるもの	おもにからだを つくるもの	おもに体の調子を 整えるもの			
11	火	はいがごはん 豚肉とだいこんの煮物 だいずとじゃこの炒り煮 ぜんざい 牛乳	はいが米 じゃがいも こんにやく 米油 ごま 砂糖 さつまいも	豚肉 だいず ちりめんじゃこ あずき 牛乳	だいこん にんじん こまつな しょうが	しょうゆ みりん 塩 酒 削り節	708 28.6	★1月11日は鏡開きです。今年一年の一家円満を願いながら、正月に供えた鏡餅をおさがりしていただきます。かたくなってお餅をかなづちなどでたたき「開き」ます。神様との縁を切らないように「割る」や「砕く」ではなく「開く」と縁起のいい言葉を使います。
12	水	ごはん 筑前煮 炒めなます かきたま汁 牛乳	精白米 さといも こんにやく 米油 砂糖 ごま ごま油 でんぶん	鶏肉 さつまいも 鶏卵 豆腐 牛乳	にんじん たけのこ ごぼう だいこん こまつな ねぎ えのきたけ しょうが	酒 塩 しょうゆ みりん 酢 削り節 だし昆布	662 27.4	★筑前煮やなますはお正月の料理の代表的料理です。筑前は、現在の福岡県のことです。筑前煮は鶏肉やたけのこなどの具材を油で炒めて煮る筑前地方の独特の料理です。なますの酢は消化を助け、食べすぎて疲れた胃を休めてくれます。
13	木	はいがパン チリコンカーン ホットマリネ ミックスフルーツ 牛乳	パン 小麦粉 米油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	豚肉 だいず 牛乳	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ にんにく キャベツ みかん・パイナップル・黄桃缶	トマトケチャップ 中濃ソース しょうゆ ワイン 塩 こしょう 黒こしょう チリパウダー 酢	640 27.4	★金時豆は、いんげん豆の仲間です。金時豆の中でも有名なが大正金時です。北海道の大正村でたくさん作られていたことから名前がつけました。金時豆は脂質はほとんどなく、日本人に不足しているビタミンB1を多く含みます。
14	金	はいがごはん 魚のあんかけ 煮びたし けんちん汁 牛乳	はいが米 砂糖 でんぶん 米油 さといも こんにやく ごま油	ぶり 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな はくさい	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 だし昆布	673 26.8	★昔、鎌倉にある「建長寺」というお寺のお坊さんが、崩してしまっただ豆腐を使って汁物をつくったことから、お寺の名前をとって『建長寺汁』、それがなまって『けんちん汁』と呼ばれるようになったといわれています。
17	月	はいがごはん ツナそぼろ ひじきのごまあえ 呉汁 牛乳	はいが米 砂糖 ごま	まぐろ水煮 まぐろ油揚げ だいず 豆腐 油揚げ 凍り豆腐 みそ ひじき 牛乳	にんじん しょうが キャベツ だいこん ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節	616 27.1	★日本では昔から、だいたいの加工して食べられてきました。だいたいを水に浸してすりつぶしたものを呉といひ、呉を入れたみそ汁のことを呉汁といひます。呉汁は、その季節にとれる野菜を入れて作るの、だいたいと野菜の栄養をとることが出来ます。
18	火	麦ごはん ポークカレー ごま酢あえ ブルーのはっこう乳	精白米 米粒麦 じゃがいも 米油 ごま 小麦粉 マーガリン 砂糖	豚肉 ブルーのはっこう乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 切り干しだいこん	カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 塩 酢	652 18.7	★ごはんにには体の中で熱や力のもとになる炭水化物という栄養素がたくさん含まれています。炭水化物は、体温となる熱を出したり、勉強や運動をするための力のもとになります。
19	水	ごはん 魚の照り焼き 五目豆 みそ汁 牛乳	精白米 砂糖 でんぶん こんにやく じゃがいも	かれい だいず 豆腐 さつまいも 昆布 鶏肉 みそ 牛乳	しょうが にんじん ごぼう ねぎ こまつな	しょうゆ みりん 酒 削り節	588 31.3	★伝統的な料理には、伝統的な食材が使われます。五目豆に入っているだいたいと切り昆布は日本でも昔から食べられてきた伝統的な食品です。煮豆には甘い味付けのものだけでなく、五目豆のようなしょうゆ味、他にも塩味の料理があります。
20	木	炊き込みチャーハン 肉だんごとはくさいのスープ いよかん 牛乳	精白米 米粒麦 ごま油 でんぶん はるさめ	豚肉 鶏卵 なると 牛乳	にんじん ねぎ しょうが はくさい ほうれんそう いよかん	しょうゆ 酒 塩 こしょう ポークパイオン 黒こしょう	597 22.7	★チャーハンには中国の料理です。横浜港が開港し、横浜に中華街ができてから本格的な中国料理が食べられるようになりました。横浜の中華街は、約150年の歴史があります。日本には横浜以外に兵庫県神戸市、長崎県長崎市に中華街があります。
21	金	丸パン スパゲティナポリタン 煮野菜のサラダ 洋なし 牛乳	パン スパゲティ 米油 砂糖	豚肉 ウィンナーソーセージ チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ トマトビュール ピーマン にんにく ブロッコリー かぶ 洋なし	塩 こしょう 中濃ソース 酢 トマトケチャップ	657 25.3	★ナポリタンは、トマトケチャップで味付けした日本独自の pasta 料理で横浜山下町にあるホテルのレストランで考案されたといわれています。ケチャップが「ナポリ風」と呼ばれていたのが語源だそうです。
24	月	麦ごはん 生揚げのそぼろ煮 すいとん 昆布のつくだ煮 焼きのり 牛乳	精白米 米粒麦 砂糖 米油 でんぶん 小麦粉 ごま	生揚げ 豚肉 焼きのり 昆布 牛乳	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ こまつな しょうが	しょうゆ みりん 塩 酢 削り節 だし昆布	693 27.7	★学校給食の始まりは明治22年山形県鶴岡町の忠愛小学校だと言われています。家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちに、おにぎり・焼き魚・漬物といった昼食を出していました。今日はその頃の献立を思いながら食べてみましょう。
25	火	ぶどうパン スパニッシュオムレツ 豆と野菜のスープ ぼんかん 牛乳	パン じゃがいも バター	鶏卵 チーズ ベーコン 白いんげん豆 豚肉 牛乳	干しぶどう ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん パセリ ぼんかん	ワイン トマトケチャップ ウスターソース からし 塩 黒こしょう チキンパイオン	718 31.1	★卵はからだをつくるはたらきをする食べ物の仲間です。卵には、血や筋肉をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。今日は、卵にベーコン、野菜、チーズなどを入れて焼いたスパニッシュオムレツにしました。
26	水	ごはん 魚のみそ煮 ごまじょうゆあえ 沢煮碗 牛乳	精白米 砂糖 ごま でんぶん	さば みそ 豚肉 牛乳	しょうが もやし キャベツ はくさい にんじん ごぼう えのきたけ みずな	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 だし昆布	631 27.2	★さばの旬は秋から冬です。さばは、たんぱく質を多く含む食べ物の仲間ですが脂質も含まれています。魚の脂質には、血中コレステロール値を下げたり血管の病気を防いだりなど生活習慣病を予防するはたらきがあるといわれています。
27	木	麦ごはん 麻婆豆腐 中華スープ 豆乳ゼリー 牛乳	精白米 米粒麦 米油 砂糖 ごま油 でんぶん 含みつ糖	豆腐 豚肉 みそ 鶏卵 寒天 豆乳 牛乳	にんじん ねぎ しょうが にんにく こまつな	トマトケチャップ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン 塩 黒こしょう チキンパイオン	660 29.5	★横浜の中華街が今のように発展したのは60年くらい前からです。麻婆豆腐は日本でも親しまれている中国料理です。中国の四川地方の料理で、体を温める唐辛子や香辛料を使っています。
28	金	食パン メーブルシロップ マーガリン 魚のクリーム煮 ビーンズサラダ しらぬひ 牛乳	パン メーブルシロップ 米油 小麦粉 バター 砂糖 マーガリン	さけ 豆乳 脱脂粉乳 チーズ 金時豆 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ セロリー にんにく キャベツ しらぬひ	ワイン 塩 こしょう 酢 からし	633 28.9	★メーブルシロップは、カナダのケベック州などでとれるサトウカエデなどの樹液です。サトウカエデの幹に傷をつけ、あふれる樹液を集めて作ります。カナダの国旗にはサトウカエデの葉がデザインされています。ミネラルが豊富で栄養価が高いのが特徴です。
31	月	はいがごはん すき焼き風煮 甘酢あえ いよかん 牛乳	はいが米 しらたき 米油 砂糖 ふ	牛肉 豆腐 牛乳	ねぎ はくさい えのきたけ しゅんぎく だいこん にんじん いよかん	しょうゆ みりん 酢 塩 酒	640 23.7	★江戸時代にはいよかんのしや、しかの肉を食べる「牡丹(ぼたん)鍋」という料理がありました。江戸時代の終わりに横浜港が開港すると、横浜から牛肉を食べる風習が伝わり、鍋料理に牛肉を使った「牛鍋」という料理が食べられるようになりました。

※物質調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる可能性があります。  
食物アレルギーや服薬等の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合がございます。