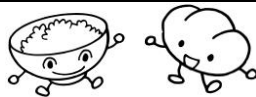


# 1月こんだてひょう



令和5年

おいたけんりつなかつ しえんがっこう  
大分県立中津支援学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	主な材料			平均 エネルギー kcal
					主に血や肉や骨になる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える	
10	火	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー キャベツのサラダ	牛乳,ぎゅうにく,とう にゅう,ロースハム	ごはん,おおむぎ, 油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, えだまめ,きゅうり,キャベツ	722
11	水	ご飯	牛乳	白玉雑煮 ブリの照り焼き くろまめ 紅白なます	牛乳,とりにく,かま ぼこ,ぶりにく,くろまめ	ごはん,しらたまも ち,さといも,さとう	ごぼう,こまつな,だいこん,に んじん,レモン(果汁)	720
12	木	コッペパン(小)	牛乳	ソースやきそば 中華スープ フルーツポンチ	牛乳,ぶたにく,かま ぼこ,とりにく,とう ふ,たまご	コッペパン,やきそ ばめん,さとう	もやし,キャベツ,たまねぎ,に んじん,ほうれんそう,きくらげ, みかん,もも,パイン	743
13	金	高菜ごはん	牛乳	タイピーエン かぼちゃとポテトのサラダ	牛乳,ぶたにく,かま ぼこ,いか,えび,うずらた まご,ロースハム	ごはん,油,はるさ め,じゃがいも,ノン エッグマヨネーズ	たかなづけ,きくらげ,にんじ ん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,か ぼちゃ,えだまめ,コーン	711
16	月	ご飯	牛乳	豚汁 サバの塩焼き ごまあえ	牛乳,ぶたにく,とう ふ,あぶらあげ,み そ,さば,かまぼこ	ごはん,さといも,ごま, ねりごま,さとう	しろねぎ,だいこん,はくさい,ご ぼう,にんじん,ほししいたけ, キャベツ,ほうれんそう	703
17	火	黒糖パン	牛乳	しらたき麺のスープ バンバンジー風サラダ キャラメルポテト	牛乳,ぶたにく,とり にく,なまくりーむ	黒砂糖パン,油,さ つまいも,さとう,パ ター	にんじん,たまねぎ,きくらげ,ち んげんさい,きゅうり,キャベツ, いとこんにやく	764
18	水	オムライス	牛乳	ポトフ フルーツタルト	牛乳,ベーコン,たま ご,とりにく,ウイン ナー	ごはん,じゃがいも, 油,タルト	たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,えだまめ,コーン,キャ ベツ,ブロッコリー,もも	808
19	木	米粉パン(小)	牛乳	シーフードクリームスパゲティ グリーンサラダ	牛乳,えび,いか,あ さり,ベーコン,なまくりー む	米粉パン,バター,こ おむぎ,スパゲッ ティ,油,さとう	たまねぎ,マッシュルーム,ほう れんそう,ブロッコリー,コーン, キャベツ,きゅうり	729
20	金	キムタクごはん	牛乳	豆乳みそ汁 白身魚フライ ノンエッグタルタルソース	牛乳,ぶたにく,ベー コン,とうふ,あぶらあげ, みそ,とうにゅう,ホキ	ごはん,さとう,油,ご ま,じゃがいも,ノン エッグタルタルソー ス	はくさいキムチ,だいこん(ごぶ づけ),にんにく,にんじん,もや し,ねぎ	713
23	月	ご飯	牛乳	マーボ大根 もやしのナムル プリン	牛乳,とうふ,牛ミンチ,ぶ たミンチ,だいず,ぶたレ バー,みそ,かに風味かま ぼこ	ごはん,油,ごま,ごま 油,さとう,プリン,グ ラニュー糖	だいこん,たまねぎ,にんじん,し ろねぎ,しょうが,にら,ほししい たけ,にんにく,もやし,きゅうり	747
24	火	ミルクパン(小)	牛乳	カレースープ オーロラクジラ やせうま	牛乳,ベーコン,くじ ら,きなこ	ミルクパン,油,じゃ がいも,さとう,やせ うまめん,さとう	たまねぎ,にんじん,キャベツ, ブロッコリー,しょうが,ピーマ ン	741
25	水	ご飯	牛乳	けんちん汁 とりてん ポン酢野菜 ふりかけ	牛乳,とうふ,とりに く,たまご	ごはん,さといも,油, こむぎこ	こんにやく,だいこん,にんじん, はくさい,ごぼう,キャベツ,もや し,かぼす(果汁)	719
26	木	ご飯	牛乳	すまし汁 煮ぐい ブルーベリークレープ	牛乳,はんぺん,とう ふ,とりにく,まるて ん,あつあげ	ごはん,さといも,さ とう,油,クレープ(ブ ルーベリー)	はくさい,にんじん,ねぎ,ほし しいたけ,ごぼう,こんにやく,し ろねぎ,ほししいたけ,だいこん	706
27	金	とりめし	牛乳	手延べだんご汁 あつやきたまご ほうれん草のおひたし	牛乳,とりにく,ぶたに く,あぶらあげ,みそ,た まご,しらすばし	ごはん,さとう,油,こ おむぎ,さといも,ご ま	ごぼう,ほししいたけ,だいこ ん,はくさい,にんじん,ねぎ,ほ うれんそう	700
30	月	ご飯	牛乳	水ぎょうざスープ ホイコーロー	牛乳,ぶたにく,みそ	ごはん,さとう,ごま, 油	こまつな,にんじん,もやし,ね ぎ,キャベツ,しろねぎ,ピーマ ン,しょうが	746
31	火	コッペパン	牛乳	白菜のクリーム煮 タンドリーチキン 花野菜サラダ	牛乳,ベーコン,チー ズ,とりにく,ヨーグ ルト	コッペパン,じゃがい も,バター,こむぎこ	はくさい,たまねぎ,にんじん, ブロッコリー,カリフラワー	715

\*都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

\*新しい年がはじまりました。今年も中津支援学校の給食をよろしく願い致します。

## 【献立について】

- ・もうすぐ卒業を迎える高等部3年生に、「もう一度食べたい給食」のアンケートをとりました。採用された給食には がついています
- ・11日は正月料理をイメージしています。
- ・24日から30日は「全国学校給食週間」です。とりてん、やせうま、とりめし、だんご汁、煮ぐいなどの大分の郷土料理や懐かしの給食としてクジラがです