



1月

こんだてひょう



那須特別支援学校

日付	こんだてめい	あか		みどり		さいこう		エネルギー えんぶん	たんぱく質 脂質
		ちいさく 血や肉になるもの	ふた肉	からだちよちよ 体の調子を整えるもの	とちの	ねつちから 熱や力になるもの	おつちから		
9 (木)	ポークカレーライス キャベツソテー フルーツポンチ	牛乳 ふた肉		玉ねぎ 人参 セロリ コーン にんにく 生姜 キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン パイン缶 みかん缶		こめ むぎ サラダ油 カレーウ カクテルゼリー	じゃがいも ケチャップ ウスターソース サイダー	722 2.4	22.2 19.6
10 (金)	ご飯 ぶり照り焼き 黒豆 炒めなます すまし汁 ★正月メニュー★	牛乳 黒豆 なると	ぶり あぶらあげ	だいこん れんこん ごぼう ほうれんそう	にんじん ほししいたけ たまねぎ えのき	こめ 三温糖 ざらめ	むぎ サラダ油 白いりごま	785 2.4	35.9 28.8
14 (火)	ご飯 蒸し餃子 かんぴょうの炒め煮 ゆばのみそ汁 給食週間ゼリー	牛乳 あぶらあげ ゆば わかめ	ぎょうざ ふた肉 とうふ みそ	かんぴょう しめじ ねぎ	にんじん だけのこ	こめ サラダ油 じゃがいも ざらめ	むぎ 給食週間ゼリー	749 1.9	29.6 22.6
15 (水)	米粉パン 県産いちごジャム 鶏マスタード焼き コールスローサラダ かぶのスープ	牛乳 ベーコン	とり肉	いちごジャム にんにく 生姜 にんじん かぶ	レモン汁 キャベツ きゅうり いんげん	米粉パン コールスロートレッシング ウスターソース マスタード	さとう はるさめ ケチャップ	726 3.0	34.6 26.9
16 (木)	ソースカツ丼 ゆず味噌和え にら玉汁 県産ヨーグルト	牛乳 みそ 県産ヨーグルト	ローズかつ たまご	ほうれん草 にんじん しめじ ゆず にら	もやし れんこん トマトピューレ キャベツ	こめ ざらめ 三温糖	むぎ サラダ油 ウスターソース	746 2.6	29.4 22.0
17 (金)	ご飯 モロのケチャップ和え 五目春雨 巻狩り汁 みかん	牛乳 ふた肉 みそ	モロ とり肉 なると	だけのこ 青ピーマン きくらげ ねぎ しめじ	にんじん たまねぎ だいこん みかん	こめ むぎ ケチャップ ざらめ ごま油 三温糖	めん粉 サラダ油 中華ソース はるさめ さといも オイスターソース	746 2.7	32.1 20.9
20 (月)	チャーハン 揚げ春巻き 華風サラダ 中華風スープ	牛乳 なると 春巻き	焼き豚 たまごそぼろ ハム	たまねぎ 青ピーマン きゅうり しいたけ	にんじん もやし こまつな	こめ むぎ サラダ油 はるさめ からし	めん粉 サラダ油 中華ソース はるさめ 三温糖 こんにゃく	760 3.6	24.8 29.5
21 (火)	ご飯 豚肉のピリ辛炒め かぼちゃの塩昆布和え 根菜汁 型抜きシアーズ	牛乳 塩昆布	ふた肉 とり肉 型抜きシアーズ	しょうが こまつな れんこん ねぎ ごぼう	にんにく かぼちゃ コーン にんじん 大根	こめ むぎ ごま油 三温糖	バター さといも こんにゃく	736 2.3	31.7 22.1
22 (水)	コッペパン マーガリン チーズオムレツ 温野菜サラダ ポークビーンズ	牛乳 豚ひき肉	チーズオムレツ 水煮大豆	ブロッコリー 赤ピーマン たまねぎ トマト缶	カリフラワー かぶ にんじん グリーンピース	コッペパン じゃがいも コールスロートレッシング サラダ油	マーガリン さつまいも さとう	749 2.9	31.7 32.6
23 (木)	ご飯 あじフライ 切り干し大根の煮物 わさび和え 白菜汁	牛乳 あぶらあげ かつおぶし	あじフライ かにかま ふた肉	切り干し大根 にんじん もやし こまつな	ほししいたけ ほうれん草 はくさい	こめ むぎ 中濃ソース はるさめ 三温糖 さといも サラダ油	白すりごま 粉わかび	712 2.7	29.3 23.9
24 (金)	スパゲティナポリタン ポテトサラダ 豆腐プリンタルト	牛乳 粉チーズ	ふた肉	たまねぎ きゅうり コーン 青ピーマン	マッシュルーム にんじん	スパゲティ サラダ油 ケチャップ ポテトサラダ	豆腐プリンタルト さつまいも さとう	756 2.6	24.0 27.2
27 (月)	クワシューシー 鶏の唐揚げ ごま酢和え みそ汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 昆布	鶏の唐揚げ あぶらあげ とうふ みそ	ほししいたけ にんじん だいこん きゅうり	ねぎ ほうれん草	こめ ざらめ 白すりごま さとう	もち米 サラダ油	773 3.4	32.2 30.4
28 (火)	ご飯 さばのみそ煮 大豆の磯煮 卵とじみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 ふた肉 みそ ひじき	さばのみそ煮 たまご 大豆	にんじん かんぴょう	ごぼう ねぎ	こめ こんにゃく じゃがいも サラダ油	むぎ さとう アセロラゼリー	728 2.5	30.5 19.6
29 (水)	シュガートースト ポイルウィンナー キャベツとコーンのサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ハム	ウインナー チーズ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし うらこしかぼちゃ	にんじん とうもろこし	食パン グラニュー糖 サラダ油	マーガリン シチューの素 三温糖	711 4.2	28.7 30.5
30 (木)	わかめご飯 厚焼き卵 肉じゃが みそ汁 パナナ	牛乳 厚焼き卵 なまあげ	わかめ ふた肉 みそ	にんじん いんげん パナナ	たまねぎ にら	こめ むぎ しらたき ざらめ じゃがいも	白いりごま サラダ油	742 2.6	27.7 20.2
31 (金)	ビビンバ キムチ和え わかめスープ マーラーカオ	牛乳 豚ひき肉 わかめ たまご		にんにく しょうが ねぎ しいたけ	ほうれん草 大豆もやし 切り干し大根	こめ ごま油 砂糖	むぎ マーラーカオ	724 2.6	26.0 23.3

・本校では、14日～17日を【学校給食週間】とします。

・牛乳は、毎回つきます。

・学校給食摂取基準（中・高等部一人一回あたり）：エネルギー780kcal たんぱく質33.0g 脂質22.0g

・献立は都合により変更することがあります。

・カロリーは、中学部・高等部生のエネルギーです。

1月14日（火）～17日（金）は、学校給食週間です。

栃木県のご当地グルメ、郷土料理や特産品を使用したメニューになっています。

14日（火）宇都宮餃子…かつて宇都宮市の軍隊が中国出兵の際に餃子と出会い、帰国後に広めたのが由来となっています。

15日（水）米粉パン…県内では米粉用の米も生産しています。米粉80%、グルテン20%を使用して作ったパンです。もちもちした食感が特徴です。

いちごジャム…県産のどちおとめを使用したジャムになっています。栃木県のいちご生産量は56年連続日本一！

16日（木）ソースカツ丼…ご飯の上にキャベツの千切り、ソースに漬けたカツを乗せた足利市のご当地グルメです。

17日（金）巻狩り汁…那須塩原市の郷土料理です。源頼朝が鎌倉幕府の勢力を知らしめるために那須野が原一帯で大規模な

『巻狩り』を行ったことに由来し、地元の野菜と地場産肉をふんだんに使って作られます。

牛乳…那須塩原市が本州一の生産量です。

全国学校給食週間が
はじまります！

