令和４年度　１月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの 1群 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	熱や力のもとになるもの 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー （Kcal）
11	水	すき焼き丼、牛乳	牛肉、豚肉、豆腐	牛乳	ねぎ、しゅんぎく	はくさい、糸こんにゃく	精白米、なまふ、砂糖		853
		しょうが和え			にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、しょうが	砂糖		
		おしるこ	小豆				もち、砂糖		
12	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		746
		いわしの銀紙巻き	いわし、みそ			みかん果汁	砂糖、米粉		
		大根のそぼろ煮	豚肉		にんじん、さやいんげん（冷）	だいこん	砂糖、片栗粉		
		豆腐のすまし汁	豆腐、かまぼこ（卵なし）		みつば	えのきたけ			
13	金	米粉ロール、牛乳		牛乳			米粉ロールパン		848
		チキンカツ	鶏肉				小麦粉、パン粉	大豆油	
		れんこんサラダ	ハム		にんじん	れんこん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし		和風ドレッシング	
		オニオンスープ			パセリ（粉）	たまねぎ		バター	
16	月	五目カレーうどん、牛乳	豚肉、かまぼこ（卵なし）	牛乳	にんじん、ねぎ	はくさい、たけのこ	白玉うどん、片栗粉	カレールウ	708
		ひじきのサラダ	ちくわ	ひじき	にんじん	きゅうり、キャベツ、レタス		和風ドレッシング	
		ヨーグルト（カップdeヤクルト）		牛乳、脱脂粉乳				砂糖	
17	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		710
		ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ					オリーブ油	
		冬野菜の煮物	はんぺん		にんじん、みずな	かぶ、はくさい、だいこん、ごぼう	砂糖		
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ、みそ		ねぎ	たまねぎ、しめじ			
18	水	スラッピージョー、牛乳	牛肉、豚肉	牛乳	トマト	たまねぎ	サンドロールパン、パン粉	サラダ油	848
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、セロリ	片栗粉、砂糖	フレンチドレッシング	
		コーンスープ		牛乳	パセリ（粉）	とうもろこし			
19	木	親子どんぶり、牛乳	鶏肉、鶏卵	牛乳	みつば	たまねぎ、干ししいたけ	精白米、砂糖		796
		ごま和え			ほうれんそう、にんじん	はくさい、もやし	砂糖	ごま	
		つみれ汁	たら、みそ	アカモク（海藻）	にんじん、ねぎ	れんこん、ごぼう、だいこん	さといも		
20	金	ゆかりごはん、牛乳		牛乳	赤しそ		精白米		763
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも、小麦粉、パン粉、米粉、砂糖	大豆油	
		えびとブロッコリーのサラダ	えび		ブロッコリー、赤ピーマン	レタス、黄ピーマン		和風ドレッシング	
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ		ねぎ、にんじん	だいこん、ごぼう	さといも		

※　１月１１日(水）のおしるこにおもちが入ります。

２３日（月）～３１日（火）は裏面です。

令和４年度　１月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

日	曜日	献立		血・肉・骨になるもの 1群 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	熱や力のもとになるもの 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー（Kcal）
23	月	給食週間	＜愛知を食べる学校給食の日＞							749
			とりめし、牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん、みつば		精白米、砂糖		
			里芋唐揚げ					さといも、片栗粉	大豆油	
			和風スープ			にんじん、ほうれんそう、とうみょう	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、エリンギ、しょうが			
24	火		＜セレクト給食＞							約771
			シーフードピラフ、牛乳	えび、いか	牛乳	にんじん、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム	精白米	バター	
			トマトとなすのグラタン（セレクト）			トマト、にんじん	なす、たまねぎ、りんご果汁	じゃがいも、米粉、砂糖		
			野菜グラタン（セレクト）	おから、豆乳		にんじん、ほうれんそう	とうもろこし、たまねぎ	じゃがいも、砂糖、パン粉、米粉		
			ポトフ	ベーコン		チンゲンサイ、にんじん	かぶ、たまねぎ			
			パンナコッタ（はちみつレモンソース）（セレクト）	豆乳			レモン果汁	砂糖		
			パンナコッタ（いちごソース）（セレクト）	豆乳			いちご果汁	砂糖		
25	水		＜郷土料理給食＞ きしめんのだしは、愛知県名産のあごだしを使います							755
			あごだしきしめん、牛乳	かまぼこ（卵入り）	牛乳	ねぎ		きしめん		
			愛知豚の八丁みそ焼き	豚肉、八丁みそ			たまねぎ	砂糖	サラダ油	
			煮酢和え	油揚げ		にんじん	れんこん、だいこん	砂糖		
			蒲郡みかんゼリー				みかん果汁	砂糖		
26	木		＜ペンタゴン交流給食＞							776
			ごはん、牛乳		牛乳			精白米		
			とびうおの塩焼き（島根県）	とびうお					オリーブ油	
			こくしょう煮（島根県）	黒豆	昆布	にんじん	だいこん、こんにゃく、干ししいたけ	砂糖		
			だご汁（熊本県）	みそ		かぼちゃ、ねぎ	はくさい、たまねぎ、しめじ	小麦粉、さといも		
27	金		＜ペンタゴン交流給食＞							847
			南関油揚げの炊き込みご飯（熊本県）、牛乳	油揚げ、まぐろ油漬け	牛乳	にんじん、みつば		精白米		
			揚げいも（北海道）		牛乳			じゃがいも、小麦粉	バター、大豆油	
			石狩汁（北海道）	鮭、みそ		にんじん	だいこん、キャベツ、しろねぎ			
30	月		ごはん、牛乳		牛乳			精白米		751
			しゅうまい	鶏肉、豚肉、たら			たまねぎ	パン粉、砂糖	ごま油	
			五目野菜炒め	豚肉	きくらげ	にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ		サラダ油	
			白菜のスープ	鶏卵		にんじん、ねぎ	はくさい、しょうが		ごま油	
31	火		コーンピラフ、牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン	とうもろこし、マッシュルーム	精白米	バター	835
			冬野菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん	カリフラワー、はくさい、たまねぎ		ホワイトルウ、バター	
			野菜ゼリー				にんじん汁、みかん果汁	砂糖		

※ 材料の都合により変更することがあります。　※ エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※ 毎月１９日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていただけるといいと思います。

1月２３日（月）～２７日（金）は、学校給食週間です。今回のテーマの詳細は食育だよりに掲載してあります。御覧ください。
1月２３日（月）は、「愛知を食べる学校給食の日」です。皆さんから募集した給食週間アンケートの中から　給食用にアレンジした献立が登場します。
たくさん応募していただき、ありがとうございました。２月や3月の給食でも紹介していきたいと思います。お楽しみに。