

令和3年度 1月給食献立表

愛知県立岡崎高等学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		糖や力のもとになるもの		エネルギー (Kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・水産・卵やう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
11	火	ずき焼き丼、牛乳 しょうが和え おしるこ	牛乳	牛乳	ねぎ にんじん	はくさい、糸こんにゃく キャベツ、きゅうり、もやし、しょうが	精白米、砂糖 砂糖 もち、砂糖	853	
12	水	ごはん、牛乳 さばの紙焼き 大根のそぼろ煮 豆腐のすまし汁	さば、みそ 豚肉 豆腐、かまぼこ	牛乳 にんじん、さやいんげん(冷) みつば	だいごん えのきたけ	精白米 砂糖 砂糖	737		
13	木	しょうゆラーメン、牛乳 しゅうまい 中華和え	なると 豚肉、鶏肉、たら ロースハム	牛乳 ほうれんそう、ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり、もやし	中華めん パン粉、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	712		
14	金	ごはん、牛乳 かつおのおかか煮 昆布和え さつま汁	かつお、かつおぶし 昆布 鶏肉、みそ	牛乳 にんじん ねぎ、にんじん	しょうが きゅうり、キャベツ、もやし ごぼう、だいごん、こんにゃく	精白米 砂糖、片栗粉 さつまいも	710		
17	月	ごはん、牛乳 つくね えびとブロッコリーのサラダ 豚汁	鶏肉 えび 豚肉、厚揚げ、みそ	牛乳 ブロッコリー、にんじん ねぎ、にんじん	たまねぎ、ごぼう、しょうが レタス ごぼう、だいごん、こんにゃく	精白米 片栗粉、砂糖 和風ドレッシング さといも	719		
18	火	ごはん、牛乳 コロケ 白菜炒め 卵スープ	鶏肉、油揚げ 鶏卵	牛乳 ほうれんそう、にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ、れんこん はくさい たまねぎ	精白米 大豆油 ごま、オリーブ油	726		
19	水	五目チャーハン、牛乳 ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚肉、鶏卵 鶏肉 大豆	牛乳 ねぎ、にんじん にら	干しいたけ えのきたけ	精白米 小麦粉、砂糖 ごま油	716		
20	木	ごはん、牛乳 鶏肉のしょうゆこうじ焼き ほうれん草とツナのサラダ みそけんちん汁 いちごのムース	鶏肉 まぐろ油揚げ 豆腐、みそ 豆乳	牛乳 ほうれんそう、にんじん にんじん、ねぎ	はくさい、レタス、きゅうり ごぼう、だいごん、こんにゃく いちご果汁 砂糖	精白米 和風ドレッシング さといも	854		
21	金	三色どんぶり、牛乳 じゃがいもの肉和え 小松菜と厚揚げのみそ汁	鶏肉、鶏卵 厚揚げ、みそ	牛乳 ほうれんそう こまつな	しょうが かいわれだいごん、うめぼし しめじ	精白米、砂糖 じゃがいも、砂糖 サラダ油	725		

24日(月)～31日(月)は裏面です。

令和3年度 1月給食献立表

愛知県立岡崎養学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー (Kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
24	月	<愛知を食べる学校給食の日>							786
		米粉ロール、牛乳		牛乳			米粉ロールパン		
		いろいろな野菜を使ったポテトグラタン	鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、しめじ	じゃがいも、パン粉	バター	
		ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		砂糖		
25	火	給食週間							775
		<セレクト給食>							
		ごはん、牛乳		牛乳			精白米		
		ハンバーグ焼き焼きソースかけ・ハンバーグカレーソースかけ	豚肉			たまねぎ	砂糖、パン粉	カレールウ	
26	水	キャベツと切り干し大根のハムサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、切り干し大根、きゅうり		マヨネーズ	730
		ごぼうのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	ごぼう			
		チョコクレープ・いちごクレープ	豆乳			いちご果汁	砂糖、米粉	チョコレート	
		<精工料理給食>							
27	木	きしめん、牛乳	かまぼこ	牛乳	ほうれんそう	干ししいたけ	きしめん		762
		かき揚げ	えび		にんじん	たまねぎ		大豆油	
		煮みそ	豚肉、油揚げ、はんぺん、みそ		ねぎ、にんじん	だいこん、ごぼう、こんにゃく	砂糖		
		<ペンタゴン突進給食>							
28	金	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		825
		註のちゃんちゃん焼き(北海道・旭川市)	さけ、みそ		にんじん、ピーマン	たまねぎ、キャベツ、しめじ	砂糖	サラダ油、バター	
		タイビーエン(熊本県)	豚肉、いも、大豆、油揚げ、ラサール		にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、きくらげ、しょうが	はるさめ	サラダ油	
		<ペンタゴン突進給食>							
31	月	うすめ飯(鳥根県・浜田市)、牛乳	鶏肉、厚揚げ	牛乳	にんじん	しいたけ、えだまめ(冷)	精白米、さといも		855
		ラムザンギ(北海道・旭川市)	ラム肉			しろねぎ、しょうが、にんにく		大豆油	
		もやしのみそ汁	みそ	わかめ	ねぎ	もやし	砂糖、片栗粉		
		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	
白菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい、たまねぎ、しめじ		バター			
みかんゼリー				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米糎のことなどを話題にいただけるといいと思います。

1月24日(月)～28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24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ひます。お楽しみに。