

# 1月 献立表



茨城県立北茨城特別支援学校

げつ よう び  
月 曜 日

か よう び  
火 曜 日

すい よう び  
水 曜 日

もく よう び  
木 曜 日

きん よう び  
金 曜 日

8日

9日

10日

## 《給食指導目標》

寒さに負けない

食事をしよう



とりにく 鶏肉ときのこのうどん ぎゅうにゅう 牛乳 だいがくいも 大学芋 わふう 和風サラダ 772/26.0/18.0/2.7 (Kcal)/(g)/(g)/(g)	ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン、牛乳 ハッシュポテト ナポリタン はくさい 白菜のスープ 762/22.2/27.7/3.2	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 みそ や あじの味噌バター焼き レモンマヨネーズサラダ ほうれん草の味噌汁 707/33.9/21.3/2.3
--	---	---

13日

14日

15日

16日

17日

むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 しょうがじょうゆ や シラの生姜醤油焼き き ぼだいこん にも 切干大根の煮物 なが あぶあ みそしる 長ねぎと油揚げの味噌汁 703/31.1/29.5/2.7	しょうゆ 醤油ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 しお うま塩ねぎまんじゅう ちゅうか 中華サラダ 706/29.8/17.2/2.3	ぎゅうにゅう 牛乳 ハヤシライス(麦ご飯) ぎゅうにゅう 牛乳 いろど 彩りサラダ ヨーグルト 742/22.5/18.4/2.3	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 かぼちゃコロッケ ひじきの煮物 のっぺい汁 754/23.2/15.7/2.7
---	--	---	--

## 【全国学校給食週間】 ~1月24日から30日まで~

20日

21日

22日

23日

24日

はん べんとうばこ ぎゅうにゅう ご飯(弁当箱)、牛乳 ちくぜん に 筑前煮 あ ブロッコリーのツナ和え とうふ あぶあ みそしる 豆腐と油揚げの味噌汁 717/28.5/19.8/2.4	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 しろみざかな や 白身魚のキャロット焼き いた もの ビーフンの炒め物 いも みそしる じゃが芋の味噌汁 750/36.4/19.2/2.4	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 だいこん ハンバーグの大根おろしがけ ごぼうサラダ とうふ なが みそしる 豆腐と長ねぎの味噌汁 789/38.7/21.5/2.6	ぎゅうにゅう 牛乳 コッペパン、いちごジャム、牛乳 ハニーマスタードチキン あお 青のりポテトビーンズ やさい 野菜スープ 771/34.0/30.2/2.8	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 くろぶた 黒豚しゅうまい そう ごま あ ほうれん草の胡麻和え たま みそしる 玉ねぎの味噌汁 704/29.5/21.8/2.9
--	--	---	---	---

27日

28日

29日

30日

31日 (2月2日は節分)

はん べんとうばこ ぎゅうにゅう ご飯(弁当箱)、牛乳 やさい ぶたどん 野菜たっぷり豚丼 カリフラワーのサラダ こまつな みそしる 小松菜の味噌汁 723/32.8/20.3/2.3	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 たまふう かに玉風 はるさめ 春雨サラダ こめこ 米粉ワントンのきくらげスープ 720/24.0/17.2/2.4	ぎゅうにゅう 牛乳 けんちんうどん ぎゅうにゅう 牛乳 この や お好み焼き カラフルサラダ 726/29.6/24.1/3.3	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き ビタミンたっぷりサラダ コーンクリームスープ 779/32.9/26.9/2.8	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 ほね に 骨ごといわし煮 まめ お豆とひじきのサラダ とんじる 豚汁 774/32.5/22.0/2.3
---	---	--	---	--

毎月第3日曜日は「茨城をたべよう Day」！  
それから始まる1週間は「茨城をたべよう Week」となっています！



1月8日(水)の「大学芋」で使用する「さつまいも」は、  
高等部農園芸班の生徒と先生が大事に育てた「さつまいも」です。  
みんなで感謝して、おいしくいただきましょう！



毎日の献立表下に記載されている数字は、中学部の栄養価です。【エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)】  
都合により、献立の内容を変更することがあります。本校は、卵不使用のマヨネーズを使用しております。