

# 令和6年度 1月 予定献立表



東京都立矢口特別支援学校長 阿出川千賀子

日	曜日	献立名	おこな食材材料	メモ
9	木	鯛飯 お煮しめ 紅白なます すまし汁雑煮風	米・まだい・みつば/ しょうが・凍り豆腐・ごぼう・れんこん・にんじん・ こんぶ・こんにゃく・さやいんげん/ 大根・人参・ゆず・鶏肉・かまぼこ・菜花	
10	金	照り焼きチキンバーガー ♥ポテトサラダ 野菜スープ 果物 (柑橘類)	パン・鶏肉・しょうが・薄力粉・キャベツ/ ロースハム・じゃがいも・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ マヨネーズ(卵不使用)/ ウィンナー・たまねぎ・小松菜/オレンジ	小3-2 中2-D
14	火	ごはん スンドップチゲ 海鮮チヂミ 青梗菜のスープ	米/しょうが・豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・キムチ・チンゲン菜/ むきえび・あさり・にんじん・にら・えのき・薄力粉 ・米粉/青梗菜・にんじん・木綿豆腐	
15	水	ミートソーススパゲティ バリバリサラダ フルーツヨーグルトあえ	スパゲティ・玉ねぎ・にんにく・しょうが・豚肉・ 大豆ミート・米粉・にんじん・パセリ・トマト/ にんじん・小松菜・キャベツ・ワンタン/ パイナップル・黄桃・みかん・いちご・ヨーグルト	小3-7 中3-D いちこの日
16	木	ごはん 鯖の香味みそ和え お浸し 里芋のそぼろ煮 のっぺい汁	米/さわら・にんにく・しょうが・ねぎ/ 小松菜・にんじん・えのき/ 里いも・鶏肉・さやえんどう/ かぶ・にんじん・ごぼう・こんにゃく・生揚げ・干し椎茸	
17	金	ごはん 千草焼き (おろしあん) ごまじゃこ大根サラダ 大根と豚肉のきんぴら わかめとえのきの味噌汁	米/卵・鶏肉・にんじん・玉ねぎ・ひじき・ 干し椎茸・ほうれん草・大根 こね/にんじん・水菜 ・切り干し大根・もやし・じゃこ/大根・豚肉/ えのき・油揚げ・わかめ	
20	月	えびピラフ 大根とぼたてのマヨサラダ ラタトゥイユ ♥コーンポタージュ	米・にんにく・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・マヨネーズ・ むきえび・バター・さやいんげん/大根・はくさい・ ぼたて貝柱・マヨネーズ(卵不使用)/ウイカー・ごぼう・れんこん・ 玉ねぎ・アツリ・トウ/にんじん・たまねぎ 如り・とうもろこし・豆乳・米粉	小2-2, 小4-5, 小5-3
21	火	ごはん 豚肉の柳川風煮 みそだれ和え もすく味噌汁	米/豚肉・玉ねぎ・ごぼう・ 生揚げ・卵・三つ葉/春菊・えのき・はくさい・にんじん・ ゆず・にんにく/だいこん・もすく	
22	水	♥ボークカレーライス わかめとトマトのサラダ 果物 (柑橘類)	米・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ じゃがいも・米粉・トマト/ トマト・わかめ・もやし・とうもろこし・ごま/ オレンジ	小3-5 中1-C カレーの日

1月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	646	30.4	20.4	2.8

(表記の栄養価は中学部のもので、小学部は70~80%の値になります。)

日	曜日	献立名	おこな食材材料	メモ
23	木	ごはん 豆腐のオイスター煮 じゃがいもの中華甘酢和え 中華スープ	米/木綿豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・にんじん・もやし・たけのこ・干し椎茸・ にら/じゃがいも・ピーマン・きくらげ・ごま /糸かまぼこ・チンゲン菜・にんじん	
24	金	ごはん 鯛の幽庵焼き ごま和え たけのこさつま揚げのうま煮 あおさの味噌汁	米/ぶり・ゆず/ キャベツ・小松菜・しめじ・ごま/ 里いも・にんじん・たけのこ・さつま揚げ/ 玉ねぎ・あおさ	東京都産さつま揚げ 学校給食記念日
27	月	ふかひ飯 おでん きゅうりのピリ辛和え 小松菜の味噌汁	米・あさり・ごぼう・しょうが/ だいこん・にんじん・こんぶ・こんにゃく・ちくわ ちくわぶ/きゅうり/もやし・こまつな	東京都産小松菜 おはなし給食
28	火	セサミトースト ポークピーズ にんじンドレッシングサラダ 果物 (柑橘類)	あしたばパン・マーガリン・白ごま・はちみつ/ 大豆・金時豆・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・セロリ にんにく・トマト・グリーンピース/ 黄ピーマン・きゅうり・アスパラガス・あしたば・にんじん/ オレンジ	東京都産明日葉
29	水	ごはん ムロアジのメンチカツ じゃこ和え じゃがいもの金平 お灸と玉ねぎのみそ汁	米/あじ・豚肉・にんにく・しょうが・しそ・ 卵・パン粉・牛乳/ 小松菜・もやし・ちりめんじゃこ/じゃがいも・ じゃがいも・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん・人参/ 麩・玉ねぎ	東京都産ムロアジ
30	木	♥しょうゆラーメン 野菜の甘酢和え いちご蒸しパン	ラーメン・しょうが・ねぎ・豚肉・しょうが・にんにく キャベツ・にんじん・もやし・こまつな・とうもろこし きくらげ・ねぎ/もやし・にんじん・わかめ・さつま揚げ 薄力粉・豆乳・いちご	小1-2 小3-5 東京都産さつま揚げ 東京都産小松菜
31	金	ごはん ブルコギ ピクルス (スティック) 卵とわかめスープ	米/豚肉・牛肉・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・春雨・ にら・にんにく・しょうが・ごま/ きゅうり・大根/ わかめ・卵	

全国学校給食週間

## 学校給食週間 1月24~30日

1月24日~30日は学校給食週間です。学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。地産地消という言葉を知っていますか? 「地産地消」とは、その地域で生産された食材をその地域で消費することです。学校給食週間は、地産地消の推進として東京都産の食材を使った料理を提供する予定です。

小松菜



明日葉



ムロアジ

さつま揚げ (キハダマコ)



いただきます



- ☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
- ☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。