













1月

献立予定表 (2021年度)

兵庫県立いなみ野特別支援学校 (中学部)

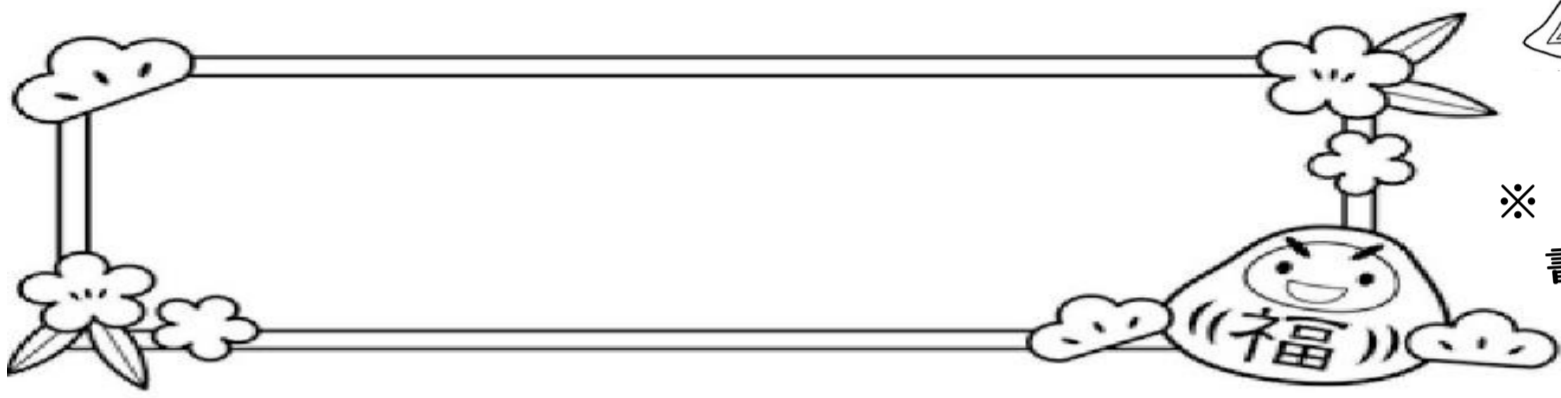
日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		I 補 キ	たん ぱ く 質	脂 質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
13 木	楽しく食べる 献立 ごはん		ビーフカレー マカロニサラダ パンケーキ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり トウモロコシ	こめ じゃがいも マカロニ パンケーキ	なたねあぶら カレールウ マヨネーズ	865 kcal	21.8 g	37.0 g
14 金	しっかり食べて 風邪を予防 する献立 ごはん		ガーリックチキン ベーコンと野菜の炒 め物 根菜のコンソメス ープ	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ トウモロコシ たまねぎ かぶ セロリ	こめ	オリーブオイ ル	615 kcal	28.9 g	18.1 g
17 月	防災の献立 (震災時の食 事を体験す る) ごはん	牛乳 なし	豚汁 チーズ 鮭ふりかけ 手巻き のり みかんジュース	ぶたにく あぶらあげ みそ さけ	のり チーズ	にんじん	しょうが だいこん こんにゃく しろねぎ	こめ さといも さとう ジュース	なたねあぶら	608 kcal	25.7 g	13.3 g
18 火	丹波地域の郷 土料理 ごはん		サバの味噌煮 黒豆の煮物 ぼたん汁	さば くろまめ ししにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく しろねぎ しょうが	こめ さとう	なたねあぶら	702 kcal	30.7 g	22.8 g
19 水	楽しく食べる 献立 バターロール		ハンバーグ ボイル野菜 かぼちゃのチャウ ダー	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり にんにく トウモロコシ たまねぎ セロリ	バターロール こむぎこ さとう	なたねあぶら シチューのル ウ フレンチド レッシング	707 kcal	31.8 g	28.4 g
20 木	淡路・東播磨 地域の郷土料 理 ごはん		カツめし (チキンカ ツ、ボイルキャベ ツ) たまねぎの味噌汁 レモンゼリー	チキンカツ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう ふ ゼリー	なたねあぶら	670 kcal	23.9 g	16.3 g
21 金	鶏肉のおいし さを知る献立 ごはん		鶏肉のレモン風味焼 き ハムサラダ じゃがいもの味噌汁	とりにく ハム たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ	レモン きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ じゃがいも	マヨネーズ	687 kcal	31.3 g	22.0 g
24 月	学校給食週間 (~28日) ギリシャの郷 土料理 ごはん		ピラフィ ヨーグルトサラダ キャベツのコンソメ スープ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ トウモロコシ にんにく セロリ	こめ	バター マヨネーズ マスタード	627 kcal	28.8 g	18.5 g
25 火	東京オリン ピック会場地 の郷土料理 ごはん		豚丼 (北海道) ほうれん草の磯香サ ラダ (千葉県) けんちん汁 (神奈川 県・埼玉県)	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ れんこん だいこん	こめ さとう さといも	なたねあぶら マヨネーズ	710 kcal	33.7 g	23.1 g
26 水	カタールとイ タリアの郷土 料理 ホブサ (カ タール)		ハムステーキ ペンネのケチャップ 炒め (イタリア) じゃがいものクリ ームスープ	ハムステーキ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ トマト バジル にんじん	にんにく たまねぎ セロリ	ホブサ さとう ペンネ じゃがいも	オリーブオイ ル シチューのル ウ	641 kcal	27.0 g	22.9 g
27 木	中国の郷土料 理 ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ レタスの中華スープ	ぶたにく とうふ みそ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ にんにく レタス きくらげ トウモロコシ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	699 kcal	29.2 g	20.3 g
28 金	フランスの郷 土料理 ごはん		タラのムニエル風 チーズサラダ ポトフスープ	たら たまご フランクフル ト	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	レモン きゅうり にんにく セロリ たまねぎ	こめ こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら マーガリン マヨネーズ	683 kcal	29.4 g	21.4 g
31 月	楽しく食べる 献立 ごはん		ポークカレー ボイル野菜	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ トウモロコシ しょうが	こめ じゃがいも	なたねあぶら カレールウ マヨネーズ	683 kcal	23.6 g	20.6 g



今月の目標(1月の目標)

食文化や郷土の料理を知ろう

明けましておめでとうございます。
 新しい年が始まりました。今年もしっかり食べて、健康に過ごしていきましょう。
 自分の健康を保つためにも、今年の食育の目標を立ててみましょう!



※ 右の空欄に自分の目標を書いてみましょう。

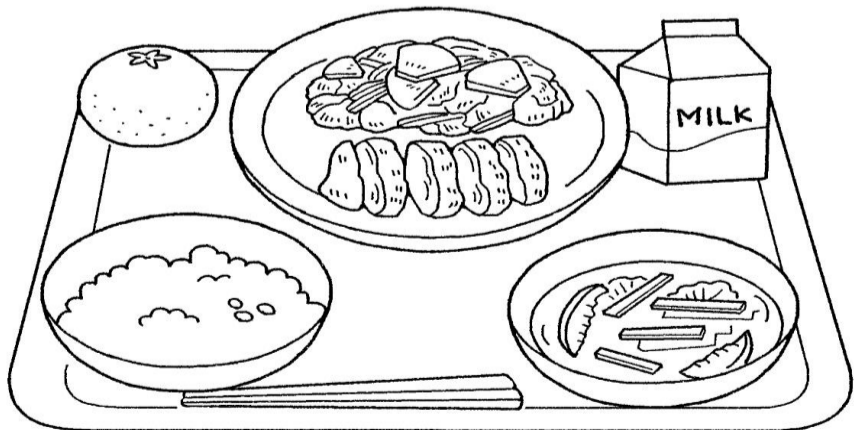


1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

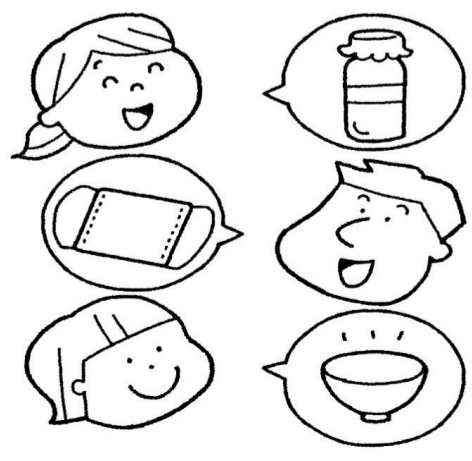
本校の学校給食週間は、1月24日から28日になっています。
 今年の学校給食週間は、東京オリンピックが開催されたことを記念して、オリンピック献立を予定しています。
 オリンピックにちなんだ世界の料理や東京オリンピックの会場地であった県の料理などを用意していますので、楽しみにしててくださいね!

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動を取りかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることが出来るかもしれません。