



こ ん だ て よ て い ひ よ う

献立予定表



令和7年1月14日 NO. 9
 視覚支援学校
 聴覚支援学校
 秋田きらり支援学校

※牛乳は毎日つきます。

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	14	火	ごはん にしんの照り煮 冬野菜の煮物(大根、白菜、人参) じゃが芋とがんとみそ汁	766	とり肉 油揚げ がんとみそ汁	ごはん こんにゃく じゃがいも	ぶなしめじ にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい
1	15	水	ごはん とり肉のカレーマヨ焼き 根菜と大豆のきんぴら なめこと豆腐のみそ汁	850	とり肉 ぶた肉 だいず 油揚げ とうふ	ごはん こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ さやいんげん なめこ ねぎ
1	16	木	コッペパン チョコクリーム ポークビーンズ 野菜のピーナッツあえ コーンポタージュ	841	ぶた肉 だいず	コッペパン じゃがいも チョコクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし
1	17	金	ごはん ☆新メニュー☆ ポテトとお米のささみカツ 野菜のゆかりあえ 豚汁	748	とり肉 ツナ ぶた肉	ごはん じゃがいも こんにゃく	キャベツ もやし ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう ねぎ
1	20	月	《チャレンジ減塩給食》 ごはん 枝豆ケチャップ肉だんご 和風サラダ けんちん汁	705 食塩相当量 1.9g	ぶた肉 とり肉 とうふ 油揚げ	ごはん	にんじん キャベツ カリフラワー ブロッコリー だいこん しいたけ ねぎ
1	21	火	親子うどん 野菜ののりあえ ソファールヨーグルト(プレーン)	704	とり肉 たまご ツナ なると のり ヨーグルト	ソフトめん	たまねぎ みつば しいたけ ねぎ キャベツ こまつな だいこん にんじん
1	22	水	ごはん さけのみりん焼き すき焼き じゃが芋と油揚げのみそ汁	733	ぎんざけ ぶた肉 焼き豆腐 わかめ 油揚げ	ごはん じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん ねぎ
1	23	木	ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ わんたんスープ	747	とうふ ぶた肉 とり肉	ごはん ワンタン	ねぎ にんにく たけのこ もやし チンゲン菜 にんじん こまつな しいたけ

学校給食週間メニュー(1月24日~30日) ☆下線は県産食材を使用しています。

1	24	金	県産大豆入りキーマカレー 野菜ソテー 県産りんごゼリー	851	ぶた肉 だいず ウインナー	ごはん じゃがいも りんごゼリー	にんにく たまねぎ にんじん りんご こまつな もやし キャベツ とうもろこし
1	27	月	ごはん 八宝菜 五目厚焼き卵 めかぶスープ	687	ぶた肉 いか たまご とり肉 めかぶ とうふ	ごはん	にんにく たけのこ にんじん はくさい チンゲン菜 もやし きくらげ ぶなしめじ ねぎ
1	28	火	ごはん はたはたフライ とんぶりツナサラダ しょっつる汁	712	はたはた ツナ とうふ とり肉	ごはん こんにゃく	ブロッコリー パプリカ キャベツ とんぶり はくさい えのきだけ にんじん

※裏に続きます。

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	29	水	ごはん ハンバーグデミグラスソース 野菜のガーリックソテー 野菜コンソメスープ	752	ぶた肉 ウインナー とり肉	ごはん ジャがいも	たまねぎ キャベツ ブロッコリー こまつな しいたけ にんにく
1	30	木	米粉パン メープルゼリー チーズオムレツ ささみ入りサラダ ☆新メニュー☆ブラウンシチュー	798	たまご とり肉 ぶた肉	米粉パン メープルゼリー じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ
1	31	金	ごはん 韓国風煮 野菜のナムル わかめスープ	681	ぶた肉 とうふ わかめ	ごはん こんにゃく	はくさい ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし キャベツ チンゲン菜 ねぎ

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、きり支援学校のホームページに掲載されています。



1月24日～30日は全国学校給食週間です。この期間には、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に毎年、全国でさまざまな行事が行われています。
本校では期間中、秋田県産食材を取り入れたメニューを提供します。秋田の自然の恵みや伝統を感じながらいただきます。



給食週間中は県産食材がいっぱい♪

- 24日・・・県産のにんにく、大豆、ぶた肉を使用したカレーライスとウインナーを使用したソテー、デザートにりんごゼリーがきます！
- 27日・・・県産のにんにく、ぶた肉、きくらげを使用した八宝菜、県産卵の厚焼き卵、男鹿のめかぶ、リュウホウ大豆の豆腐スープです。
- 28日・・・秋田名物ハタハタのフライ、とんぶり入りサラダ、しょっつる汁です。
しょっつる汁は秋田の伝統的特産品である魚醤【しょっつる】をベースに、ちくわや豆腐、野菜をたくさんいれました。具たくさんでおいしいですよ。
- 29日・・・あきたどっさりハンバーグににんにくたっぷりのソテーです。
- 30日・・・県産の米粉30%を使用した米粉パンに本校初登場のブラウンシチューが汁物で登場します。

秋田のおいしいごはんをたくさん食べて元気にすごしましょう♪

牛乳でカルシウムをとろう！

寒いので、冷たい牛乳が飲みづらく、ついつい残しちゃえ。という人がいると思います。しかし！本校のランチルームは暖房が効いているので暖かく、牛乳も11時半頃からカウンターに置いてありますので、とても冷たいということはありません。

牛乳はカルシウムが豊富なのはみなさんもご承知のとおりです。小魚や小松菜などの野菜にも含まれていますが、給食を食べて牛乳を飲むだけで1日の半分のカルシウムが摂取できます♪成長期の骨や歯の成長、大人になってもカルシウムの摂取量は男性700～800mg女性650mgが必要ですので、お

腹がゆるくなってしまう人や食物アレルギーの人以外は、まずは一口飲んでカルシウム貯金をして骨の健康維持に努めましょう♪

