

令和7年1月予定献立表



都立村山特別支援学校
校長 阿部 智子
栄養士 長内 ゆり

1月24日～30日 全国学校給食週間

明治22年に山形で始まった学校給食。
時代の流れとともに形は変化してきましたが、子どもたちを大切に思い、成長を願う気持ちが込められていることには変わりありません。
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。一昔前の給食を振り返ったり、私たちの住んでいる東京都の味を紹介したいと思います。
昭和30年代の人気メニュー「揚げパンとカレーシチュー」、東京都の郷土料理(深川飯、柳川煮(鍋)、ちゃんこ、芋ようかん)や東京生まれの野菜小松菜、伊豆諸島(東京都の島)の食材(むろあじ、明日葉、糸寒天)を使った料理です。お楽しみに。

13日(月)				14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)		
				牛乳 チャーハン(小1) ワンタンスープ(高2) バンバンジー(中2) 杏仁豆腐			牛乳 ごはん みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) 鶏肉と野菜の照り煮(高3) 小松菜と高野豆腐の炒め煮 フルーツゼリー			牛乳 カレーうどん(小1・高3) お好み焼き(小6) 大根の梅和え ミルクティーゼリー			牛乳 ごはん けの汁 白身魚の甘酢あんかけ しょうがみそおでん りんごのコンポート(小4)		
				602kcal	592kcal	521kcal	600kcal	556kcal	475kcal	600kcal	531kcal	462kcal	603kcal	560kcal	497kcal
20日(月)				21日(火)			22日(水)			23日(木)			24日(金)		
牛乳 ごはん みそ汁(わかめ、玉ねぎ) チーズハンバーグ(小4、中3、高3) フライドポテト(中2) お浸し				牛乳 ナシゴレン(高3) 春雨スープ 切り干し大根のカレーマリネ ココナッツミルクゼリー			牛乳 ごはん すまし汁(かぶ、人参、小松菜) 鮭のちゃんちゃん焼き(中1) ふろふき大根 牛乳寒天			牛乳 三色丼(中1) みそけんちん汁 即席漬け うずら豆の甘煮			牛乳 きなこ揚げパン(小2、中1・2) カレーシチュー キャベツサラダ(高2) フルーツヨーグルト(小3)		
656kcal	537kcal	452kcal	610kcal	583kcal	496kcal	610kcal	572kcal	497kcal	601kcal	563kcal	490kcal	636kcal	566kcal	498kcal	
27日(月)				28日(火)			29日(水)			30日(木)			31日(金)		
牛乳 ごはん みそ汁(大根、油揚げ) 豚肉の柳川煮 小松菜の磯和え 芋ようかん(小4)				牛乳 ちゃんこうどん おろし和え 米粉の チーズケーキ(小2、中3)			牛乳 深川めし みそ汁(小松菜、玉ねぎ) 擬製豆腐 糸寒天の明日葉のツナマヨ和え			牛乳 あしたばパン 白菜スープ むろあじメンチカツ にんじんドレッシングサラダ			牛乳 ごはん 沢煮椀(高3) さばのカレー焼き しらす和え 花みかん		
613kcal	576kcal	501kcal	613kcal	582kcal	549kcal	603kcal	510kcal	461kcal	613kcal	483kcal	449kcal	616kcal	552kcal	474kcal	

9日(木)			10日(金)		
牛乳 七草がゆ ぶりの照り焼き 七福なます 栗きんとん			牛乳 ごはん みそ汁(白菜、しめじ) 松風焼き 小松菜のアーモンド和え ぜんざい		
606kcal	563kcal	488kcal	656kcal	544kcal	459kcal

青森県の郷土料理

昭和の人気メニュー

東京都の郷土料理と食材

東京都の郷土料理と食材

東京都の郷土料理と食材

東京都の郷土料理と食材

令和7年1月予定使用食材

都立村山特別支援学校

日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	その他	日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	その他
9 木	○	七草がゆ	鶏肉×	米	かぶ、だいこん、にんじん、はくさい、せり、こまつな		22 水	○	ごはん		米		
		ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖、でんぷん					すまし汁(かぶ・人参・青菜)		かぶ、にんじん、こまつな		
		七福なます	油揚げ(豆腐)	しらたき、油、砂糖、ごま	切干し×だいこん、にんじん、干し椎茸、れんこん、ごぼう				鮭のちゃんちゃん焼き	銀鮭、みそ	砂糖、バター、でんぷん	キャベツ、玉葱、ピーマン、にんじん	
		栗きんとん		さつまいも、砂糖、水あめ、日本ぐり甘露煮					ふろふき大根	みそ	砂糖	だいこん、ゆず	
10 金	○	ご飯		米			23 木	○	牛乳寒天	寒天、牛乳	砂糖	みかん缶	
		みそ汁(白菜・しめじ)	みそ		はくさい、しめじ(えのき)				三色丼	鶏肉、たまご	米、砂糖、油、ごま×	しょうが、ほうれんそう	
		松風焼き	豚肉、鶏肉、豆腐、たまご×、みそ、牛乳×	パン粉、砂糖、ごま×	ねぎ×				みそけんちん汁	豆腐、みそ	油、こんにやく、さといも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ×	
		小松菜のアーモンド和え		アーモンド×、ごま、砂糖	こまつな、にんじん、キャベツ				即席漬け	昆布		きゅうり、キャベツ、だいこん	
ぜんざい	あずき	砂糖、白玉麩			うずら豆の甘煮	うずら豆	砂糖						
14 火	○	チャーハン	豚肉、たまご	米、おおむぎ×、油	にんじん、ねぎ		24 金	○	きなこ揚げパン	きな粉	パン、油、砂糖		
		ワンタンスープ	豚肉×	ワンタン、油	はくさい、にんじん、こまつな、干し椎茸				カレーシチュー	豚肉	油、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉、米粉×	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、トマト缶	カレー粉
		パンバンジー	さき身	ごま、油、砂糖	もやし×、だいこん、きゅうり、しょうが、ねぎ×				キャベツサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご	
		杏仁豆腐	寒天、牛乳	砂糖	黄桃缶、みかん缶、白桃缶	アーモンドエッセンス			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	黄桃缶、みかん缶、白桃缶	
15 水	○	ごはん		米			27 月	○	ご飯		米		
		みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	生揚げ(豆腐)、みそ	じゃがいも	玉葱				みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ(豆腐)、みそ		だいこん	
		鶏肉と野菜の照り煮	鶏肉	油、砂糖、でんぷん	しょうが、玉葱、ピーマン				豚肉の柳川煮	豚肉、たまご	油、しらたき、砂糖	ごぼう、にんじん、玉葱、ねぎ×	
		小松菜と高野豆腐の炒め煮	高野豆腐、しらす干し	油、砂糖	こまつな、にんじん				磯あえ	のり	油	こまつな、キャベツ、えのき	
		フルーツゼリー	寒天	砂糖	白桃缶、みかん缶、パイナップル				芋ようかん	寒天	さつまいも、砂糖		
16 木	○	カレーうどん	豚肉	うどん、砂糖、油、でんぷん	玉葱、ねぎ×、にんじん	カレー粉	28 火	○	ちゃんこうどん	鶏肉、牛乳×、たまご×、みそ×、豚肉×、竹輪×、油揚げ(豆腐)	うどん、パン粉、砂糖	ねぎ(玉葱)、しょうが×、はくさい、にんじん、ごぼう	
		お好み焼き	たまご(初中×)、豚肉×、かつお節、あおのり	長芋(初中×)、小麦粉、砂糖、でんぷん	キャベツ	しょうが、ケチャップ			おろしあえ		こまつな、えのき、だいこん		
		大根の梅和え	かつお節×		だいこん、きゅうり、梅肉				米粉のチーズケーキ	クリームチーズ、たまご(初×)、生クリーム(ヨーグルト)	砂糖、米粉×	レモン	
		ミルクティーゼリー	牛乳、寒天、生クリーム	砂糖		紅茶							
17 金	○	ごはん		米			29 水	○	深川めし	あさり、油揚げ(豆腐)、のり	米、油、砂糖	ごぼう、にんじん、しょうが、万能ねぎ×	
		けの汁	高野豆腐×、油揚げ×、大豆、みそ	こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん				みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	みそ		こまつな、玉葱、えのき	
		白身魚の甘酢あんかけ	たら(さわら)	でんぷん、米粉×、油、砂糖	にんじん、玉葱、ピーマン、しょうが				製菓豆腐	豆腐、鶏肉×、たまご	油、砂糖、でんぷん	にんじん、ねぎ×、干し椎茸、しょうが×	
		しょうがみそおでん	焼き竹輪(はんぺん)、みそ	こんにやく、砂糖、かたくり粉	だいこん、しょうが				糸寒天と明日葉のツナマヨ和え	ツナ、寒天	ごま、砂糖、ノンエッグマヨ	キャベツ、あしたば	
		りんごコンポート		砂糖	りんご、レモン								
20 月	○	ごはん		米			30 木	○	あしたばパン		あしたばパン		
		みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	わかめ、みそ		玉葱				白菜スープ			はくさい、玉葱、にんじん	
		チーズハンバーグ	豚肉、牛乳×、たまご×、おから×、チーズ	油、パン粉、でんぷん	玉葱				むろあじメンチカツ	むろあじ、豆腐×、たまご×	小麦粉、パン粉、油、砂糖、でんぷん	にんにく、玉葱、にんじん	
		フライドポテト		じゃがいも、油					人参ドレッシングサラダ		油、はちみつ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	
		おひたし	かつお節		キャベツ、にんじん、こまつな						米		
21 火	○	ナンゴレン	えび、豚肉×、たまご	米、おおむぎ×、油	玉葱、ピーマン、赤ピーマン、にんにく、キャベツ	ナンゴレンソース、スターソース、スイートチリソース	31 金	○	ご飯		米		
		春雨スープ		はるさめ	にんじん、ねぎ、しいたけ、こまつな				沢煮鮭	豚肉×		ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ(玉葱)	
		切干大根のカレーマリネ		砂糖、油	きゅうり、にんじん、切干し×だいこん	カレー粉			さばのカレー焼き	さば	小麦粉×、油		カレー粉
		ココナッツミルクゼリー	寒天、牛乳、生クリーム	ココナッツパウダー、砂糖	パイナップル				しらす和え	しらす干し	油	キャベツ、こまつな、にんじん	
						花みかん			みかん				

*普通食で使用して、形態食で使用しない食材には×、形態食にのみ使用する食材には○、普通食と異なる食材を使用する場合は()内に記載しています。
*その他の欄には、基本調味料(塩、しょうゆ、酢、みりん、酒、ワイン、ソース、ケチャップ)は記載していません。

*ほとんど毎日、形態食には、バター、長芋、くず粉、寒天、パン粉、玉ねぎ、ささみを使用しています。
*形態食では、チーズの代わりにクリームチーズを使用します。