

1がつ こんだてひょう



ひめじとくべつしえんがっこう

木よう

金よう



1〜3月は、卒業学年（小6・中3・高3）の
リクエストメニューを取り入れています。

- 👑 カレーライス (小6・中3) 👑 アジフライ (中3)
- 👑 ポテトとお米のササミカツ (小6) 👑 青椒肉絲 (高3)
- 👑 ふの味噌汁 (高3) 👑 ハンバーグ (中3・高3) 👑 豚カツ (中3)
- 👑 あわじたま 淡路玉ねぎコロッケ (中3) 👑 もやしのスープ (高3)

月よう

火よう

水よう

13 せいじんしき 成人式	14 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ぶたにくのしょうがやき ②だいこんのみそしる 	15 ④ぎゅうすじカレー 👑 ぎゅうにゅう ②コーンサラダ 	16 ①こっぺぱん ぎゅうにゅう ③あじフライ 👑 ③もやしのサラダ ②やさいスープ	17 ~ぼうさい こんだて~ ①ごはん ジョア ③いわし(しょうゆ) ②とんじる えいようかん(チョコ) 
20 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ポテトとおこめの ササミカツ 👑 ③だいこん サラダ ②たまごスープ	21 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ホキのてりやき ②もやしのツナ あえ ②ふゆ やさい なべ	22 ①ごはん ぎゅうにゅう ③チンジャオロウスウ 👑 ②わかめ スープ	23 ①こがたぱん ぎゅうにゅう ③ナポリタン ②ふゆ やさいの クリームシチュー ミルメク(コーヒー)	24 ~全国学校給食週間~ ①ごはん ぎゅうにゅう ③ひめじ おでん ②とうふのみそしる 
27 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくのしおこうじ やき ③ほうれんそうのおひたし ②ふのみそしる 👑	28 ①ごはん ぎゅうにゅう ③にこみ ハンバーグ 👑 ②かすじる 	29 ④かつめし(ごはん、 ロースかつ 👑、ゆでキャベツ、 かつめしのたれ)ぎゅうにゅう ②しめじのスープ	30 ①こっぺぱん ぎゅうにゅう ③あわじたまねぎ コロッケ 👑 ③チーズ サラダ ②もやしとハムのスープ 👑	31 ①ごはん ぎゅうにゅう ③にくじゃが ②もちむぎめんの すましじる 

1がつ はきょうどのぶんかを
まなぶ こんだてです。



たのしく たべる くふうを しましょう！



1月 24日 ~ 30日 は、

全国学校給食週間です。



☆ 盛り付ける食器の種類 ☆

- ①ごはん茶碗 ②汁茶碗
- ③平皿 ④丼ぶり茶碗



2025年 1月

0:通常献立

[配布用 献立表]

今月の献立テーマ

全国学校給食週間とともに 郷土の食文化を学ぶ 献立

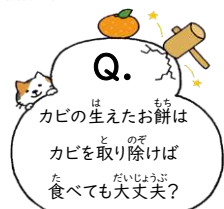
兵庫県立姫路特別支援学校



日	主食	牛乳	おかず	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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 金	ご飯  お正月の献立	ジョア	さわらの照り焼き 紅白なます かまぼこのみそ汁 小魚(田づくり)	さわら,★かまぼこ,油揚げ,みそ,★小魚,★ジョア(プレーン)	ごはん,油,砂糖,★ごま(乾)	だいこん,にんじん,こまつな	573 kcal 27.5 g 11.6 g 2.6 g
14 火	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 大根のみそ汁	★牛乳,豚ロース(脂身付き),油揚げ,カットわかめ,みそ	ごはん,砂糖,油	玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,しょうが,だいこん,にんじん,葉ねぎ	592 kcal 23.0 g 20.0 g 2.0 g
15 水	牛すじカレー	○	コーンサラダ	★牛乳,すじ肉	ごはん,押麦,じゃがいも,油,★カレールウ,砂糖,★ごま油	玉葱,にんじん,コーン,キャベツ	676 kcal 23.5 g 18.6 g 3.5 g
16 木	コッペパン	○	あじフライ もやしのサラダ 野菜スープ	★牛乳,あじフライ,ハム,ベーコン	パン,油,砂糖	りょくとうもやし,★きゅうり,にんじん,ブロッコリー,玉葱,はくさい	686 kcal 28.7 g 28.2 g 4.2 g
17 金	ご飯  防災献立	ジョア	いわし(しょうゆ) 豚汁 えいようかん	★飲むヨーグルト(マスカット),豚ばら(脂身付),油揚げ,みそ	ごはん,えいようかん(チョコ) 	だいこん,にんじん,ささがきごぼう,葉ねぎ	735 kcal 27.5 g 14.7 g 2.1 g
20 月	ご飯	○	ポテトとお米のササミカツ 大根サラダ たまごスープ	★牛乳,★ポテトとお米のササミカツ,まぐろ油漬け,たまご,カットわかめ	ごはん,油,★ごま(乾),★マヨネーズ,でん粉	だいこん,★きゅうり,にんじん,玉葱,葉ねぎ	633 kcal 25.2 g 20.3 g 3.2 g
21 火	ご飯	○	ホキの照り焼き もやしのツナ和え 冬野菜鍋	★牛乳,ホキ,まぐろ油漬け,★ミートボール,鶏若鶏肉モモ(皮なし),白みそ,みそ	ごはん,砂糖	りょくとうもやし,ほうれんそう,にんじん,はくさい,だいこん,葉ねぎ	557 kcal 29.8 g 12.8 g 2.3 g
22 水	ご飯	○	チンジャオロウスウ わかめスープ	★牛乳,豚ロース(脂身付き),カットわかめ,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ごはん,★ごま油,でん粉,★ごま(乾)	にんじん,青ピーマン,玉葱,しょうが,にんにく,葉ねぎ	578 kcal 22.1 g 18.5 g 2.3 g
23 木	小型パン ナポリタン	○	冬野菜のクリームシチュー ミルメーク(コーヒー)	★牛乳,ハム,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	小型パン,マカロニ・スパゲッティ,油,じゃがいも,★クリームシチュー	にんじん,青ピーマン,玉葱,コーン,はくさい,かぶ,カリフラワー	596 kcal 23.1 g 17.0 g 5.1 g
24 金	ご飯  全国学校給食週間	○	姫路おでん 豆腐のみそ汁	★牛乳,★さつま揚げ,★竹輪,すじ肉,★ごぼう天,豆腐,カットわかめ,みそ	ごはん 	板こんにゃく,にんじん,だいこん,しょうが,玉葱,葉ねぎ	597 kcal 25.7 g 14.4 g 3.7 g
27 月	ご飯 	○	鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のお浸し わかめとふのみそ汁	★牛乳,鶏肉,花かつお,カットわかめ,みそ	ごはん,ふ	ほうれんそう,にんじん,えのきたけ,葉ねぎ	583 kcal 26.8 g 19.0 g 2.3 g
28 火	ご飯	○	煮込みハンバーグ かす汁	★牛乳,ハンバーグ,豚ばら(脂身付),油揚げ,みそ	ごはん,砂糖,油 	玉葱,マッシュルーム,だいこん,突きこんにゃく,にんじん,葉ねぎ	645 kcal 23.9 g 22.2 g 2.1 g
29 水	カツめし	○	しめじのスープ	★牛乳,★ロース豚カツ	ごはん,油 	キャベツ,しめじ,玉葱,にんじん,ほうれんそう	660 kcal 20.2 g 22.0 g 3.0 g
30 木	コッペパン	○	淡路玉ねぎコロッケ チーズサラダ もやしとハムのスープ	★牛乳,★淡路玉ねぎコロッケ,大豆,★チーズ,ハム 	パン,油,★マヨネーズ	ブロッコリー,にんじん,★きゅうり,コーン,りょくとうもやし,玉葱	688 kcal 25.5 g 27.7 g 3.7 g
31 金	ご飯	○	肉じゃが もち麦めんのすまし汁	★牛乳,豚ばら(脂身付),★かまぼこ	ごはん,じゃがいも,砂糖,そうめん 	にんじん,玉葱,突きこんにゃく,さやいんげん,しょうが,干し椎茸,葉ねぎ	635 kcal 20.9 g 19.5 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

受け継ごう 日本の食文化
地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくりたり、食べたりしましょう。



Q. もちに生えたかびは、目に見える部分だけをとり除いても、目に見えないかびが生えている可能性があります。食品にかびが生えてしまったら、食べずに捨てましょう。
A. 本来は、かびが生えないように、適切に保存して食べることが大切です。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。