



# 給食こんだて表

兵庫県立おこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
<p>ぜんこく がっこう きゅうしょく しゅうかん <b>全国学校給食週間</b></p> <p>1月24日~30日</p> <p>学校給食は、食べものについて正しく学び、よい食べ方を身につけるためのものです。 「全国学校給食週間」は、給食の大切さを知ってもらうための一週間です。</p> 			8 <b>始業式</b>	9 ドライカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ
12  <b>成人の日</b>	13 ★地震避難訓練 ごはん ぎゅうにゅう ささみカツ ぶたじる みかん	14 コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー マカロニサラダ	15 ごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう きのこうどん きんぴらだいず	16 ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき みずなのごまあえ きゃべつのみそしる
19 ごはん ぎゅうにゅう じゃんじょうどうふ ブロッコリーのごまあえ	20 ごはん ぎゅうにゅう とりてん こまつなのナムル だいこんのみそしる	21 コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツのソテー ヨーグルト	22 ごはん ぎゅうにゅう あかうおのきのこあ んかけ ごもくじる	23 あぶたまどん ぎゅうにゅう はくさいのみそしる
26 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに やさしいため	27 ごはん ぎゅうにゅう アジフライ こまつなのにびたし かきたまじる	28 こがたパン ぎゅうにゅう カレースパゲティー やさいスープ	29 ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき だいこんのゆずあえ そうめんじる	30 ★兵庫県の郷土料理 そばろあんかけどん ぎゅうにゅう かすじる 

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

## 1月の目標

はし <sup>ただ</sup> <sup>つか</sup>  
**お箸やスプーンを正しく使おう**

手づかみは「食べる」という動作の第一歩です。食べ物の大きさや固さを触れて確かめ、手と口の距離感を覚えてから、道具を使い始めます。



上にぎり



下にぎり



えんぴつ握り



手の大きさに合ったお箸やスプーンを選びましょう。  
お箸の長さの目安は、手のひら(手首から中指の先)の長さ+3cmです。

## はしのもち方

①正しいえんぴつ  
の持ち方ではしを1  
本もつ。



②はしを「1の字」を書くようにたてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけを動かすように練習する。



令和7年度

1月給食献立表

兵庫県立むかわ特別支援学校

日・曜	9日(金)			13日(火)			14日(水)			15日(木)			16日(金)			19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)			26日(月)								
	ごはん 牛乳 豆入りドライカレー・具 フレンチサラダ			ごはん 牛乳 ささみカツ 豚汁 みかん			コッペパン 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ			ごはん(少なめ) 牛乳 きのこのうどん きんぴら大豆			ごはん 牛乳 さばの塩焼き 水菜のごま和え きゃべつのみそ汁			ごはん 牛乳 じゃんじゃん豆腐 ブロッコリーのごま和え			ごはん 牛乳 とり天 小松菜ときこのナムル 大根のみそ汁			コッペパン 牛乳 チリコンカン キャベツのソテー ヨーグルト			ごはん 牛乳 赤魚のきのこあんかけ 五目汁			ごはん 牛乳 あぶたま井の具 白菜のみそ汁			ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 野菜炒め								
材 料 名 お よ び 使 用 量 （ g ）	精白米	92	□	精白米	92	□	コッペパン	1	□	精白米	85	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□	コッペパン	1	□	精白米	92	□	精白米	92	□	精白米	92	□						
	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○	普通牛乳	206	○						
	豚挽肉	30	○	ささみカツ	1	○	鶏むね肉	25	○	うどん(ゆで)	65	□	さば	1	切	○	鶏もも肉	38	○	鶏むね肉	60	○	豚挽肉	40	○	赤魚	1	切	○	たまねぎ	35	△	鶏もも肉	15	○				
	大豆水煮	34	○	サラダ油	4	□	鶏もも肉	30	○	鶏もも肉	15	○	食塩	0.2	□	○	にんにく	22	○	豚もも肉	22	○	にんにく	0.1	△	鶏レバー	5	○	料理酒	1	□	油揚げ	15	○	鶏むね肉	15	○		
	たまねぎ	40	△	豚もも肉	12	○	たまねぎ	30	△	油揚げ	10	○	白菜	30	△	○	しょうが	20	△	たまねぎ	10	△	しょうが	0.1	△	レッドキドニー	32	○	かたくり粉	4.5	□	えのきたけ	10	△	高野豆腐	20	○		
	にんじん	10	△	ごぼう	8	△	にんじん	15	△	白菜	25	△	○	ごま油	20	△	○	つきこんにやく	10	△	ごま油	0.4	□	○	たまねぎ	30	△	サラダ油	4	□	鶏卵	38	○	干しいたけ	0.5	△			
	ピーマン	8	△	大根	12	△	ぶなしめじ	10	△	えのきたけ	10	△	にんじん	8	△	○	料理酒	2	□	にんじん	15	△	料理酒	2	□	にんじん	15	△	緑豆もやし	18	△	葉ねぎ	5	△	たまねぎ	40	△		
	セロリ	8	△	にんじん	12	△	じゃがいも	45	□	ぶなしめじ	10	△	○	焼き竹輪	6	○	○	根深ねぎ	5	△	にんにく	0.25	□	○	じゃがいも	50	□	えのきたけ	5	△	ごま油	1	□	にんじん	20	△			
	にんにく	0.3	△	つきこんにやく	6	△	ほうれん草	20	△	まいりたけ	10	△	○	いりごま	1	□	○	こしょう	10	△	にんにく	0.01	□	○	サラダ油	1	□	まいりたけ	5	△	料理酒	1	□	さやいんげん	5	△			
	サラダ油	1	□	生揚げ	10	○	サラダ油	1	□	小松菜	10	△	○	うすくちしょうゆ	1	□	○	小松菜	15	△	にんにく	0.2	△	○	薄力粉	5	□	にんにく	0.2	△	ぶなしめじ	5	△	三温糖	2.5	□	うすくちしょうゆ	4.5	□
	カレー粉	4.5	□	じゃがいも	10	○	シチュールー	8	□	削り節	2	○	○	昆布だし	0.5	□	○	生姜	0.5	△	かたくり粉	1.5	□	○	カットマト缶	12	△	水	40	□	こいくちしょうゆ	3.5	□	三温糖	2	□	三温糖	2	□
	カレー粉	0.6	□	葉ねぎ	4	△	チキンスープ	8	□	昆布だし	0.5	□	○	食塩	0.2	□	○	ごま油	1	□	キャベツ	20	△	○	水	6	□	トマトケチャップ	7	□	昆布だし	0.1	□	うすくちしょうゆ	3	□	みりん	2	□
	ナツメグ	0.01	□	ごま油	1	□	普通牛乳	20	○	食塩	0.2	□	○	食塩	0.2	□	○	三温糖	2	□	三温糖	2	□	○	サラダ油	5	□	ウスターソース	1.5	□	三温糖	1.2	□	みりん	2	□	昆布だし	0.2	□
	食塩	0.4	□	煮干しだし	2	□	こしょう	0.01	□	こしょう	4.8	□	○	うすくちしょうゆ	4.8	□	○	生揚げ	10	○	こいくちしょうゆ	3.5	□	○	えのきたけ	10	△	カレー粉	0.1	□	うすくちしょうゆ	3	□	削り節	0.3	□	みりん	2	□
	こしょう	0.01	□	昆布だし	0.2	□	水	55	□	みりん	1.2	□	○	みりん	1.2	□	○	みそ	8	○	みりん	3	□	○	小松菜	35	△	こしょう	0.02	□	かたくり粉	1.2	□	水	45	□	豚もも肉	15	○
	トマトケチャップ	2	□	みそ	6.5	○	マカロニ	12	□	豚もも肉	8	○	○	煮干しだし	3	□	○	昆布だし	0.3	□	みりん	1	□	○	にんじん	8	△	水	40	□	かたくり粉	1.2	□	生揚げ	20	○	キャベツ	30	△
	ウスターソース	2	□	みかん	1	△	にんじん	10	△	大豆水煮	20	○	○	大豆水煮	20	○	○	水	0.3	□	昆布だし	0.5	□	○	ごま油	0.2	□	キャベツ	35	△	大根	15	△	白菜	20	△	ピーマン	6	△
水	30	□				きゅうり	10	△	大根	15	△	○	大根	15	△	○	水	80	□	水	0.5	□	○	ごま油	0.5	□	にんにく	10	△	生揚げ	12	○	たまねぎ	10	△	たまねぎ	6	△	
キャベツ	35	△				チキンハム	4	○	にんじん	8	△	○	にんじん	8	△	○	キャベツ	25	△	みりん	1	□	○	ほうれん草	30	△	サラダ油	0.5	□	キャベツ	35	△	大根	15	△	白菜	20	△	
きゅうり	10	△				マヨドレ	5	□	つきこんにやく	10	△	○	つきこんにやく	10	△	○	ブロッコリー	15	△	みりん	1.4	□	○	大根	30	△	食塩	0.1	□	サラダ油	0.5	□	にんにく	10	△	たまねぎ	10	△	
にんじん	10	△				米酢	1	□	ごま油	0.5	□	○	ごま油	0.5	□	○	プロックリー	25	△	みりん	1.4	□	○	生揚げ	10	○	食塩	0.01	□	キャベツ	35	△	にんにく	10	△	たまねぎ	10	△	
サラダ油	1.5	□				三温糖	0.5	□	料理酒	1	□	○	料理酒	1	□	○	三温糖	15	△	みりん	0.5	□	○	大根	30	△	食塩	0.01	□	キャベツ	35	△	にんにく	10	△	たまねぎ	10	△	
米酢	2	□				食塩	0.1	□	こいくちしょうゆ	1	□	○	こいくちしょうゆ	1	□	○	三温糖	15	△	みりん	0.5	□	○	大根	30	△	食塩	0.01	□	キャベツ	35	△	にんにく	10	△	たまねぎ	10	△	
食塩	0.2	□				こしょう	0.01	□	うすくちしょうゆ	1.5	□	○	うすくちしょうゆ	1.5	□	○	いりごま	0.3	□	みりん	0.5	□	○	大根	30	△	食塩	0.01	□	キャベツ	35	△	にんにく	10	△	たまねぎ	10	△	
三温糖	0.1	□							三温糖	0.6	□	○	三温糖	0.6	□	○				みりん	0.5	□	○	大根	30	△	食塩	0.01	□	キャベツ	35	△	にんにく	10	△	たまねぎ	10	△	
こしょう	0.01	□							いりごま	0.5	□	○	いりごま	0.5	□	○																							
中学	1エネルギー/たんぱく質/脂質 642kcal 24.4g 21.2g			1エネルギー/たんぱく質/脂質 658kcal 26.6g 17.9g			1エネルギー/たんぱく質/脂質 659kcal 31.5g 24.1g			1エネルギー/たんぱく質/脂質 656kcal 26.4g 18.0g			1エネルギー/たんぱく質/脂質 631kcal 29.2g 21.1g			1エネルギー/たんぱく質/脂質 642kcal 25.0g 18.7g			1エネルギー/たんぱく質/脂質 644kcal 28.8g 20.1g			1エネルギー/たんぱく質/脂質 656kcal 30.7g 21.9g			1エネルギー/たんぱく質/脂質 628kcal 28.1g 17.2g			1エネルギー/たんぱく質/脂質 644kcal 24.8g 20.7g			1エネルギー/たんぱく質/脂質 681kcal 33.5g 22.0g								

日・曜	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
	ごはん 牛乳 アジフライ 小松菜の煮びたし かきたま汁	ごはん 牛乳 カレースパゲティ 野菜スープ	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き だいこんのゆず和え そうめん汁	ごはん 牛乳 そばろあんかけ丼の具 粕汁
材料名および使用量(ｇ)	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ アジフライ 1尾 ○ サラダ油 4 □ 中濃ソース 3 □ 生揚げ 15 ○ 小松菜 32 △ えのきたけ 8 △ 三温糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.8 □ みりん 0.3 □ 煮干しだし 1 □ ぶなしめじ 10 △ 木綿豆腐 10 ○ にんじん 10 △ 鶏卵 12 ○ 葉ねぎ 3 △ 削り節 2 ○ 昆布だし 0.5 □ うすくちしょうゆ 2.2 □ 食塩 0.2 □ かたくり粉 0.5 □	ごはん 牛乳 カレースパゲティ 野菜スープ	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 1枚 ○ こいくちしょうゆ 2.8 □ 料理酒 2 □ みりん 1.5 □ 大根 40 △ ゆず(果汁) 2 △ 三温糖 0.5 □ 削り節 0.8 □ 食塩 0.2 □ そうめん 10 □ ぶなしめじ 10 △ 木綿豆腐 10 ○ にんじん 10 △ 葉ねぎ 3 △ 削り節 2 ○ 昆布だし 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏挽肉 40 ○ 木綿豆腐 40 ○ たまねぎ 20 △ えのきたけ 10 △ 小松菜 8 △ しょうが 0.5 △ ごま油 0.5 □ 削り節 1 □ 三温糖 1.5 □ 料理酒 2 □ うすくちしょうゆ 4 □ こいくちしょうゆ 1 □ みりん 1 □ かたくり粉 1.5 □ 豚もも肉 5 ○ ごぼう 10 △ 大根 15 △ にんじん 10 △ つきこんにやく 6 △ 生揚げ 10 ○ 煮干しだし 2 □ 酒かす 8 □ みそ 6 ○
	654kcal 27.2g 18.6g	636kcal 28.9g 19.7g	646kcal 28.3g 19.4g	664kcal 28.5g 18.5g

○：赤色の食品 (体をつくるもとになるもの)  
□：黄色の食品 (熱や力になるもの)  
△：緑色の食品 (体の調子を整えるもの)  
※学年ごとに量を調整しています。  
分量は、中学部を基準とし、小低は×0.6、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。

旬の食材

ぶり、のり、こまつな、ねぎ、ほうれんそう、だいこん、ブロッコリー、みかん

## チリコンカン

アメリカ南部で生まれたメキシコ風の料理で、給食の定番で人気のメニューです。

【4人分】

- ・豚ミンチ 200g
- ・レッドキドニー水煮 150g
- ※金時豆など手に入りやすい豆で代用できます。
- ・たまねぎ 中1個 (200g)
- ・にんじん 1/2本 (80g)
- ・じゃがいも 中2個 (250g)
- ・サラダ油 小さじ1
- ・おろしにんにく 少々
- ・カットマト缶 80g
- ・トマトケチャップ 大さじ3
- ・ウスターソース 小さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・カレー粉 少々
- ・こしょう 少々
- ・水 200ml

- ①たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角に切っておく。
- ②熱した鍋に油を入れ、豚ミンチ、おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に炒める。
- ③②にカットマト缶、塩、こしょう、カレー粉を加え、油となじむまで炒める。
- ④③に水を加えて具材が柔らかくなるまで煮込み、トマトケチャップとウスターソースで味を調える。