

1月 給食こんだて表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
			8	9 ドライカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ
12 成人の日	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 きんぴらだいす	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 きやべつのみそしる
19 ごはん ぎゅうにゅう じゃんじゃんどうふ 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い やさいいいため	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 そぼろあんかけどん 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 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。



スプーンや箸の持ち方は、発達に応じて少しづつ身についていきます。あせらず、食べることが楽しいと感じられるペースで進めましょう。成長に合った食具を使うことで、食べやすさも高まります。

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
のもち方ではしを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

兵庫県立むこがわ特別支援学校

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



中字		642kcal 24.4g 21.2g				658kcal 26.6g 17.9g				659kcal 31.5g 24.1g				656kcal 26.4g 18.0g				
日・曜		27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)				
ごはん 牛乳 アソフライ 小松菜の煮びたし かきたま汁				ごがたパン 牛乳 カレースーパーゲティー 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 そぼろあんかけ丼の具 粒汁						
材料名 および 使用量 (g)	精白米	92	□	こがたパン	1	□	精白米	92	□	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	○
	あじフライ	1尾	○	スパゲティー	50	□	鶏もも肉	1枚	○	鶏もも肉	40	○	鶏挽肉	40	○	木綿豆腐	40	○
	サラダ油	4	□	豚もも肉	30	○	こいくちしょうゆ	2.8		料理酒	2		たまねぎ	20	△	たまねぎ	20	△
	中濃ソース	3		たまねぎ	30	△	みりん	1.5		みりん			えのきたけ	10	△	えのきたけ	10	△
	生揚げ	15	○	にんじん	10	△	大根	40	△	小松菜	8	△	小松菜	8	△	三温糖	0.5	○
	小松菜	32	△	ピーマン	10	△	ゆず(果汁)	2		三温糖	0.5	○	三温糖	0.5	○	ごま油	0.5	○
	えのきたけ	8		ぶなしめじ	10	△	うすくちしょうゆ	0.8		食塩	0.2		削り節	1	○	削り節	1	○
	三温糖	0.5	□	にんにく	0.3	△	うすくちしょうゆ	0.8		そつめん	10	□	三温糖	1.5	□	三温糖	1.5	□
	こいくちしょうゆ	1.8		サラダ油	2	□	ぶなしめじ	10	△	ぶなしめじ	10	△	料理酒	2		料理酒	2	
	みりん	0.3		食塩	0.4		木綿豆腐	10	○	木綿豆腐	10	○	うすくちしょうゆ	4		うすくちしょうゆ	4	
	煮干しだし	1		こしょう	0.01		にんじん	10	○	にんじん	10	○	こいくちしょうゆ	2		こいくちしょうゆ	2	
	ぶなしめじ	10	△	カレー粉	0.4		葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	3	△	みりん	1		みりん	1	
	木綿豆腐	10	○	トマトケチャップ	2		じゃがいも	30	□	じゃがいも	30	□	かたくり粉	1.5	□	かたくり粉	1.5	□
	にんじん	10	○	ウスターーネース	3		たまねぎ	10	△	たまねぎ	10	△	豚もも肉	5	○	豚もも肉	5	○
	鶏卵	12	○	豚もも肉	10	○	昆布だし	2	○	昆布だし	0.5	○	さつまいも	10	○	さつまいも	10	○
	葉ねぎ	3	△	葉ねぎ	30	□	うすくちしょうゆ	2	○	うすくちしょうゆ	2	○	ごぼう	8	△	ごぼう	8	△
	削り節	2	○	削り節	2		たまねぎ	10	△	たまねぎ	10	△	大根	15	△	大根	15	△
	昆布だし	0.5		キヤベツ	10	△	キヤベツ	10	△	キヤベツ	10	△	にんじん	10	○	にんじん	10	○
	うすくちしょうゆ	2.2		にんじん	10	△	コソメ	0.5		コソメ	0.5		つきこんにやく	6	△	つきこんにやく	6	△
	食塩	0.2		チキンスープ	8		チキンスープ	8		チキンスープ	8		生揚げ	10	○	生揚げ	10	○
	かたくり粉	0.5	□	うすくちしょうゆ	2		うすくちしょうゆ	2		うすくちしょうゆ	2		煮干しだし	2		煮干しだし	2	
				食塩	0.2		こしょう	0.01		食塩	0.2		昆布だし	0.2		昆布だし	0.2	
													みそ	8	○	みそ	8	○
中字	I 利キ	-	たんほく質/脂質	I 利キ	-	たんほく質/脂質	I 利キ	-	たんほく質/脂質	I 利キ	-	たんほく質/脂質	I 利キ	-	たんほく質/脂質	I 利キ	-	たんほく質/脂質
	654kcal	27.2g	18.6g	636kcal	28.9g	19.7g	646kcal	28.3g	19.4g	664kcal	28.5g	18.5g						