



# 献立表

給食目標・・・食文化に興味をもとう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
18	げつ月	ごはん とりにく しおこうじや 鶏肉の塩麴焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 さつま汁	とりにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら さとう あぶら さつまいも	ながねぎ きりぼしだいこん にんじん グリンピース とうもろこし にんじん ごぼう ねぎ しめじ	706	836
<p>しおこうじ どうほくちほうはつしやう にほん ちょうみりやう すうねんまえ 塩麴は、東北地方発祥の日本の調味料です。数年前にブームとなりました。塩のかわりとして使用でき、旨味もあり、肉を漬け込むと柔らかくなりますが、焦げやすいのが難点です。本日の鶏 肉の塩麴焼きは、塩麴に漬け込んでからオープンで焼き、長ねぎのソースをからめます。さつま汁のさつまいもは、小学部の皆さんが掘ってきた甘くておいしいさつまいもです。</p>							
19	か火	ごはん たい しおや 鯛の塩焼き ごもくまめ 五目豆 みそ汁	たい とりにく だいず あぶらあげ みそ	こめ さといも	にんじん ごぼう れんこん こんにやく はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	697	825
<p>がつ こんだて たい や じし 10月の献立で、鯛のバター焼きを実施しました。お魚が苦手な人もよく食べてくれていました。今回は、塩焼きにします。</p>							
20	すい水	わかやまジビエのカレーライス やさい あまず 野菜の甘酢	しかにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ きゅうり レモン	711	841
<p>じゆりやう え やせいどうぶつ しょくにく ジビエとは、狩猟で得た野生動物の食肉のことで、ハンターの間では以前から「山のごちそう」として扱われてきました。和歌山県内で捕獲され、保健所の許可を得た施設で処理されたイノシシ とシカの肉を「わかやまジビエ」と呼んでいます。野菜の甘酢に使用するレモンは、高等部の畑でとれたものです。</p>							
22	きん金	こくとう 黒糖パン チキンカツ わかめとコーンのサラダ コンソメスープ	とりにく わかめ	こくとうパン てんぷらこ パンこ あぶら さとう あぶら はるさめ	きゅうり とうもろこし もやし にんじん えのきたけ	667	789
<p>こくとう こくとう ね や や 黒糖パンは、黒糖を練りこんでパン屋さんに焼いてもらいます。少し色が黒く甘味があるパンです。黒糖は、サトウキビを絞って煮詰めて作られた甘味料です。</p>							

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



# 献立表 給食目標・・・食文化に興味をもとう

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

## 『全国学校給食週間』

戦後、外国から給食用物資の寄贈を受けて学校給食が再開されました。昭和22年12月24日に物資の贈呈式が行われました。多くの地域で冬休みと重なるため、その1か月後の1月24日を学校給食記念日とし、1月24日から1月30日までの1週間を学校給食週間としました。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 体をつくる栄養になる	青の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
25	げつ月	ごはん まぐろの竜田揚げ ひじきの煮物 みそ汁	こめ まぐろのたつたあげ あぶら ひじき あぶらあげ さとう さつまいも じゃがいも	にんじん にんじん ごぼう ねぎ しめじ	669	792	
<p>学校給食週間の献立は、わかやまの食材を使った献立がたくさん登場します。本日のまぐろの竜田揚げは、和歌山県的那智勝浦町のまぐろを使います。また、みそ汁には、昨年 小学部の皆さんが掘ってきたさつまいもを使います。</p>							
26	か火	ごはん いの豚キムチ わかめスープ	こめ いのぶたにく あつあげ ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん にら はくさいキムチ じゃがいも とうもろこし	679	803	
<p>本日のいの豚キムチは、すさみ町の「イブ美豚」を使います。いの豚は、赤みが濃く、味はコクと甘味があります。わかめスープのわかめは、和歌山市の加太で収穫されたものです。</p>							
27	すい水	ごはん ぐじらの琥珀揚げ スイートポテトサラダ きりぼしだいこん 切干大根のすまし汁	こめ くじら あぶらあげ とうふ	かたくりこ あぶら さとう さつまいも じゃがいも マヨネーズ さとう にんじん たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん しめじ にんじん	726	859	
<p>くじらは、和歌山県の太地町で水揚げされたミンクくじらです。スイートポテトサラダのさつまいもは、小学部の皆さんが掘ってきたさつまいもを使用します。切干大根は、和歌山市内で収穫・製造されたものです。</p>							
29	きん金	ごはん なまずの蒲焼 こうや豆腐 高野豆腐の煮物 みそ汁	こめ なまず こうや豆腐 みそ	こむぎこ あぶら さとう ごま こんにやく さとう たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ	673	797	
<p>「なまず」を食べたことはありますか？本日のなまずは、和歌山県の新宮市で養殖された「熊野なまず」です。食べる機会の少ない魚なので、ぜひ味わって食べてみてください。高野豆腐は、和歌山県の高野山が発祥の地とされています。</p>							

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります