



平成 25 年度 兵庫県立視覚特別支援学校

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
9 (木)	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます お煮しめ お雑煮	牛乳, ぶり, 鶏肉	米, 麦, 砂糖, ごま, こんにゃく, 油, もち, さといも	大根, にんじん, ごぼう, れんこん, たけのこ, こんぶ, いんげん	809	32.7
10 (金)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ひじきサラダ 温州みかんゼリー	牛乳, 鶏肉, ハム	パン, 油, ジャガイモ, バター, 小麦粉, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, しめじ, ブロッコリー, ひじき, 大根, こまつ菜	778	30.2
14 (火)	小型パン ジョア イタリアンスパゲティ キャベツのサラダ かぶのスープ	ジョア, ハム, 鶏肉	パン, スパゲティ, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, しめじ, キャベツ, いんげん, とうもろこし, かぶ, セロリー	609	23.5
15 (水)	ごはん 牛乳 ますのみそマヨネーズ焼き こふきいも ほうれん草のごまあえ きのこのすましじる	牛乳, ます, 油揚げ	米, 麦, マヨネーズ, ジャガイモ, ごま, 砂糖	青ねぎ, ほうれん草, 白菜, なめこ, えのきたけ, しいたけ, わかめ	694	30.1
16 (木)	鶏ごぼうごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 茎わかめの和え物 豆腐のみそしる	鶏肉, 牛乳, ちくわ, 卵, ツナ, 豆腐	米, 麦, 砂糖, 油, 小麦粉, マヨネーズ	ごぼう, にんじん, れんこん, 干椎茸, 枝豆, しょうが, のり, くきわかめ, きゅうり, 玉ねぎ, こまつ菜, えのきたけ	805	33.4
17 (金)	ごはん おむすび海苔 牛乳 豚汁 焼きししゃも 切干大根の煮物	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, ししゃも, 油揚げ	米, 麦, さつまいも, こんにゃく, 砂糖	のり, 玉ねぎ, ごぼう, 青ねぎ, 切り干し大根, にんじん, いんげん	707	30.8
20 (月)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ 水菜のサラダ ぼんかん	牛乳, 豚肉, いんげん, まめ, ひよこまめ	パン, ジャガイモ, 砂糖, 油	枝豆, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, トマト, みずな, 大根, とうもろこし, ぼんかん	737	29.5
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け ゆで野菜 ひじきの炒め煮 大根のみそしる	牛乳, 鶏肉, 大豆, 油揚げ	米, 麦, 上新粉, 油, 砂糖	レモン, キャベツ, にんじん, ひじき, 枝豆, 大根, えのきたけ, わかめ, 青ねぎ	785	32.2
22 (水)	ごはん 牛乳 鯖の変わりみそ煮 切干大根のゆず風味サラダ かぼちゃのみそしる	牛乳, さば, かまぼこ, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	ねぎ, しょうが, にんにく, 切り干し大根, こまつ菜, えのきたけ, かぼちゃ, 玉ねぎ, 青ねぎ	736	32.0
23 (木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 蒸しシュウマイ スーミータン	牛乳, 豚肉, シュウマイ, 卵	米, 麦, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きぬさや, 白ねぎ, にんにく, しょうが, コーン, とうもろこし, 青ねぎ	750	28.3

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
24(金)	学校給食週間 ~30日 明石・淡路地域の料理 たこめし 牛乳 淡路玉ねぎコロッケ キャベツのごま和え わかめのみそしる	たこ, 牛乳, 油揚げ, 豆腐	米, 麦, 淡路玉ねぎコロッケ, 油, ごま, 砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, わかめ, 青ねぎ	727	27.3
27(月)	ロシアの料理 コッペパン 牛乳 ボルシチ オリヴィエサラダ りんご	牛乳, 牛肉, サワークリーム, 鶏肉, 卵	パン, 油, ジャガイモ, マヨネーズ, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ビーツ, トマト, セロリ, ピクルス, 枝豆, りんご	763	31.1
28(火)	篠山地域の料理 とふめし 牛乳 ぼたん汁 里芋の煮物	豆腐, 油揚げ, さば缶詰, 牛乳, 豚肉, がんもどき	米, 麦, 油, 砂糖, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, 大根, ねぎ, いんげん	710	26.2
29(水)	ベトナムの料理 ごはん(少なめ) 牛乳 フォーガー 大根のソムナム 春巻	牛乳, 鶏肉, 春巻	米, 麦, フォー, 砂糖, 油	もやし, たけのこ, わかめ, 青ねぎ, 大根, にんじん, みずな, レモン	644	19.5
30(木)	但馬地域の料理 ごはん 牛乳 ハタハタのから揚げ さつまいもの素揚げ カニの酢の物 大根のみそしる	牛乳, はたはた, かに, 油揚げ	米, 麦, 上新粉, 油, さつまいも, ごま, 砂糖	しめじ, 豆苗, わかめ, 大根, にんじん	696	24.8
31(金)	ごはん 牛乳 大根と厚揚げのそぼろ煮 もやしのごま酢あえ さつまいものみそしる	牛乳, 鶏肉, 厚揚げ, ハム	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ごま, さつまいも	大根, にんじん, いんげん, しょうが, もやし, みずな, 玉ねぎ, えのきたけ, 青ねぎ	723	29.2
平均					730	28.8

※ 材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

新しい年がはじまりました。毎日の食生活を大切に、この1年も健康で元気に過ごしましょう。今年も安全でおいしく楽しみな給食を…と、給食室一同はりきっています。よろしくお願いいたします。

学校給食週間(1月24日~30日)

1796年ドイツのミュンヘンで、貧しい家の子どもの救済と就学の奨励のために給食を実施したのが世界で一番はじめての学校給食といわれています。やがて、1849年パリ、1855年ニューヨーク、1864年ロンドン、1887年ジュネーブ…と世界各地ではじまりました。そして、1889(明治22)年10月山形県鶴岡市私立忠愛小学校で弁当を持って来られない児童のために「おにぎり・焼き魚・漬物」の給食を用意したのが日本の学校給食のはじまりです。

やがてからだの弱い子や学校に来られない児童救済のために全国各地で給食が実施されるようになりましたが、戦争が激しくなると給食は中断されました。

第2次世界大戦後、食糧事情は大変ひどく、栄養不足の子どもを救うため各国からの援助をもとに給食が再開されました(1946年12月24日)。この援助はユニセフを通じて1964(昭和39)年まで続けられました。

そして今、日本は大変豊かな国になりました。お金さえ出せば何でもいつでも手に入ります。健康な体を維持することや、もったいないという気持ちが少なくなっているようです。

食べることは、私たちの心と体の源です。毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には多くの人の働きや力があること、そして食べることの大切さを考えるきっかけになればと思います。

