

2026年1月

1月 よていこんだて

沖縄高等特別支援学校

こ ん だ て	5(月)  1月24日~1月30日 全国学校給食週間 給食について、食べることに いろいろ考えてみよう 	6(火) ジョア(ブルーベリー) しそごはん 五目厚焼玉子(卵) 紅白なます お雑煮 みかん  始業式	7(水) 牛乳 うちなー七草がゆ 野菜コロッケ いんげんとささみのごま和え シークアーサーゼリー	8(木) 牛乳 わかめごはん 魚のアーサソース ヌンクー小 かぼちゃのみそ汁	9(金) 牛乳 きびごはん ハンバーグ さつま芋のコロコロサラダ にんじんポタージュスープ
あか		チリメン、鶏肉、なると(大豆)	牛乳、もずく、とりささみ(鶏肉、寒天)	牛乳、チリメン、ホキ、アーサ、豚肉、厚揚げ(大豆)、かまぼこ、わかめ、油揚げ(大豆)、麦みそ(大豆)	牛乳、ハンバーグ(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)、アーモンド、ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム
き		米、ごま、さとう	米、大豆油(大豆)、ごま、シークアーサーゼリー	米、ごま、さとう、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、でん粉、こめ油	米、もちきび、さとう、さつまいも、大豆油(大豆)、バター(乳)、エッグケア、クルトン(小麦、乳、大豆)
みどり		だいこん、にんじん、たくあん(小麦、大豆)、シークアーサー果汁、しいたけ、うんしゅうみかん	だいこん、ほうれんそう、さんとうさい、からし、菜、クレソン、ふだんそう、だいこん葉、しいたけ、きくらげ、にんじん、コーン	シークアーサー果汁、だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、かぼちゃ、ねぎ	しめじ、しいたけ、にんじん、きゅうり、レーズン、たまねぎ
中・高		E 638 P 23.9 F 7.7	E 563 P 25.3 F 18.3	E 799 P 36 F 25.6	E 828 P 25.6 F 28.6
こ ん だ て	12(月)  成人の日	13(火) 牛乳 きびごはん チキンのたらこ焼き 納豆和え 厚揚げのみそ汁	14(水) 牛乳 麦ごはん 豚キムチ丼(具) 韓国ナムル わかめの中華スープ	15(木) 牛乳 五穀ごはん いわし梅味噌煮 シブイのそばろ煮 中身汁 	16(金) 牛乳 あみパン 白花豆コロッケ コロコロ豆サラダ ポトフ レーズンクリーム
あか		牛乳、鶏肉、挽割納豆、糸けずり、厚揚げ(大豆)、わかめ、赤みそ(大豆)	牛乳、豚肉、わかめ	牛乳、鶏ひき肉、中身、豚肉	牛乳、白花豆コロッケ(乳、小麦、大豆)、ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん、チーズ(乳)、アーモンド、ウインナー
き		米、もちきび、ノンエッグマヨネーズ、ごま、じゃがいも	米、おし麦、さとう、大豆油(大豆)、ごま、ごま油(ごま、大豆)	米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、さとう、でん粉、こめ油、切こんにゃく	あみパン(小麦、乳、大豆)、大豆油(大豆)、クルトン(小麦、乳、大豆)、さとう
みどり		にんじん、きゅうり、たくあん(小麦、大豆)、長ねぎ	白菜キムチ、れんこん、たまねぎ、ピーマン、もやし、にんじん、ほうれん草、きくらげ、長ねぎ、えのきたけ	とうがん、にんじん、長ねぎ、しいたけ	コーン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト
中・高		E 818 P 34.4 F 31.8	E 753 P 24.9 F 30.7	E 752 P 34.2 F 25.1	E 768 P 27.4 F 31.8
こ ん だ て	19(月) ジョアマスカット 五穀ごはん 肉豆腐 キャベツのじゃこあえ さつま芋のみそ汁	20(火) カミカミの日 牛乳 きのこごはん かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ なめこと里芋のあかだし 	21(水) 牛乳 しらすとねぎのピザトース グリーンサラダ きのこのクリームスープ ミルメーク(ココア)	22(木) 牛乳 麦ごはん チキンカレー きゃべつの和風和え フルーツヨーグルト 	23(金) 牛乳 チャーハン(卵) ぎょうざ ブロッコリーのチーズサラダ 春雨スープ 
あか	ジョア、豚肉、木綿豆腐(大豆)、チリメン、麦みそ(大豆)	牛乳、鶏肉、ベーコン、アーモンド、わかめ	牛乳、チリメン、青のり、チーズ(乳)、ツナ、ベーコン	牛乳、鶏肉、ひじき、ヨーグルト(乳)	牛乳、豚肉、ひじき、液卵、チーズ(乳)、鶏肉
き	米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、さとう、ごま油(ごま、大豆)、でん粉、ごま、さつまいも	米、こめ油、大豆油(大豆)、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ	コッペパン(小麦、乳、大豆)、ノンエッグマヨネーズ、こめ油、じゃがいも	米、おし麦、じゃがいも、こめ油	米、おし麦、こめ油、ごま油(ごま、大豆)、ノンエッグマヨネーズ、春雨
みどり	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、にんにくの芽、キャベツ、はくさい、もやし、ねぎ	しめじ、まいたけ、しいたけ、にんじん、エリンギ、ごぼう、きゅうり、なめこ	コーン、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、みかん、パイナップル、りんご、皮つき、生	にんじん、コーン、たまねぎ、ねぎ、はくさい、しいたけ、長ねぎ
中・高	E 814 P 34.8 F 27.2	E 827 P 29.9 F 29.7	E 791 P 32.8 F 32.9	E 809 P 30 F 21.6	E 802 P 26.5 F 29.9
全国学校給食週間(1/26(月)~1/30(金))					
こ ん だ て	26(月) 牛乳 もずく丼 黄金いもサラダ 魚そうめん汁 みかん	27(火) 牛乳 クファージュシー スルルーのシークアーサーかけ チムシンジ さんぴん茶ゼリー	28(水) 牛乳 黒糖パン 梅風味コールスロー クラムチャウダー(あさり) 紅芋ナッツ 	29(木) 牛乳 玄米ごはん ミヌダル マーミナーチャンプルー イナムドウチ	30(金) 牛乳 沖縄そば さつまいも天ぷら パパイヤサラダ バナナ
あか	牛乳、もずく、豚肉、大豆、ひじき、アーモンド、ベーコン、チーズ(乳)、魚そうめん	牛乳、豚肩ロース赤肉、昆布、きびご、豚レバー、麦みそ(大豆)、アガー	牛乳、あさり、鶏肉、アーモンド	牛乳、豚肉、厚揚げ(大豆)、豚もも肉、蒸しかまぼこ、油揚げ(大豆)	牛乳、豚肉、蒸しかまぼこ、ツナ
き	米、おし麦、こめ油、さとう、でん粉、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	米、こめ油、さとう、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、じゃがいも	黒糖パン(小麦、乳、大豆)、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、こめ油、さつまいも、大豆油(大豆)、ごま、黒糖(けちみつ)、バター(乳)	米、玄米、ごま、さとう、大豆油(大豆)、イナムドウチこんにゃく	沖縄そば(小麦、大豆)、さとう、大豆油(大豆)、パイナップル
みどり	にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、ねぎ、うんしゅうみかん	にんじん、しいたけ、ねぎ、シークアーサー、とうがん、島にんじん、桃、洋なし、ぶどう、パイン、さくらんぼ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、梅、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム	しょうが、もやし、にんじん、にら、キャベツ、たまねぎ、しいたけ	ねぎ、紅しょうが、パパイヤ、きゅうり、シークアーサー果汁
中・高	E 839 P 29 F 27.8	E 793 P 39.3 F 20.4	E 859 P 28.5 F 34.1	E 782 P 37.4 F 27.6	E 822 P 40 F 31.2

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。



1月の給食だより

が づ きゅうしょくもくひょう しょうぶ
1月の給食目標 「丈夫なからだづくり」

2026
うまいく



あけましておめでとうございます。

3学期が始まります！3年生はあと少しで給食が終わります。
バランスの良い給食を残さずたべて、健康なからだを作しましょう。

よ しょくじ しょうぶ
バランスの良い食事で丈夫なからだをつくりましょう！

主食 ごはん

主菜 ハンバーグ 目玉焼き

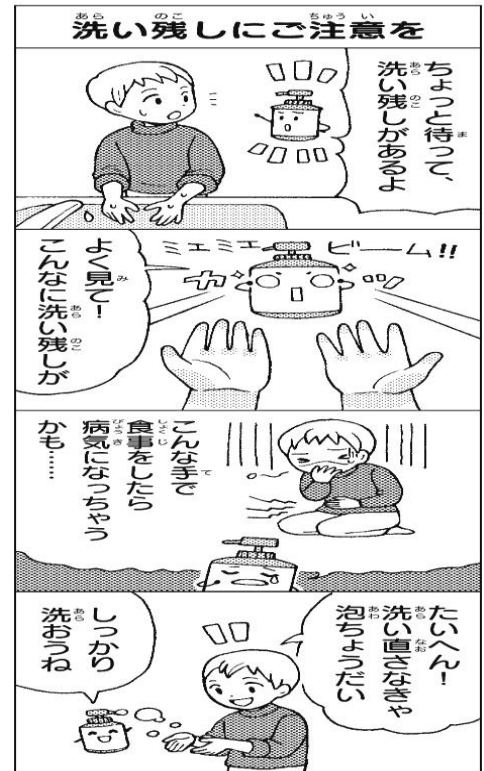
副菜 野菜サラダ

ロコモコ丼にも野菜をたっぷり加えて
さらにバランスアップ！

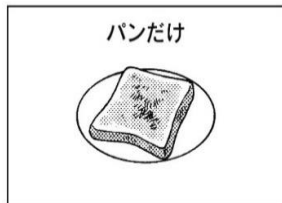
野菜サラダ

ミートソースパグティ

ミートソースパグティに
野菜サラダをプラスしてバランスアップ！



かん たん えい よう
～簡単に栄養バランスをアップさせるには～



ほうりょう つか ようい できる
包丁を使わずに用意できる
レタスやミニトマトと、加熱
せずに使えるハムなどを使っ
たサラダを追加すると、栄養
のバランスがよくなります。



ゆでたり、電子レンジで加
熱したりした野菜を入れると、
簡単に不足しがちな野菜をと
ることができます。



やさい おお い しるもの つい
野菜を多く入れた汁物を追
加すると、不足しているピタ
ミンや無機質、食物繊維など
を補えます。

★給食室から保護者の方へお願い★

次年度に向けてアレルギーの調査を行います。アレルギーのある生徒に「申請書」と「学校生活管理指導表」を配布しますので、記入し病院受診後、提出をお願い致します。また、アレルギーがあり、今年度は対応していないが、次年度対応を希望する生徒は、担任の先生までご連絡をお願い致します。ご協力の程、よろしくお願い致します。