



給食予定献立表

境特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8月	麦ご飯	○		精白米,米粒麦,強化米		742 kcal
	ボークカレー		豚肉	じゃがいも,サラダ油	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく, グリーンピース	25.2 g
	ハムマリネサラダ		ロースハム	砂糖,マリネドレッシング	キャベツ,玉葱,きゅうり	23.2 g
	ヨーグルト(コアアグラス)		ヨーグルト			2.3 g
9月	ご飯	○		精白米,強化米		705 kcal
	さわらの西京焼き		さわら,白みそ	砂糖		33.3 g
	豚肉と切干大根の炒め物		豚肉	ごま油,ごま	切干大根,にんじん,エリンギ,にんにく	23.1 g
	味噌けんちん汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	里芋,サラダ油	だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう	1.8 g
10月	ご飯	○		精白米,強化米	かみかみデー	800 kcal
	ハンバーグ(おろしたれ)		鶏ひき肉,豚ひき肉	砂糖	だいこん,玉葱,トマト,にんにく,しょうが	28.0 g
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,玉葱,きゅうり	30.0 g
	わかめと卵のスープ		わかめ,なると,卵,豆腐	かたくり粉	ほんしめじ,ねぎ,とうもろこし	2.0 g
	アイスデザート(バニラ)		牛乳,生クリーム,卵,練乳,ゼラチン	砂糖	入学・進級お祝い献立	
11月	ソフト麺	○		ソフト麺		736 kcal
	肉味噌うどんの汁		豚肉,赤みそ,白みそ,日高昆布,かつお削り節	砂糖,ごま,ごま油	しょうが,にら,にんじん,玉葱,たけのこ	26.8 g
	かぼちゃおやき			小麦粉,砂糖,でん粉	かぼちゃ	17.6 g
	のり酢和え		ツナ,のり	ごま	小松菜,もやし,にんじん	2.4 g
12月	アソドミルク	○	飲むヨーグルト			728 kcal
	麦ご飯			精白米,米粒麦,強化米		31.8 g
	鶏そぼろ丼の具		卵,鶏ひき肉,大豆	サラダ油,砂糖	にんじん,しょうが	16.8 g
	油揚げ入りごま和え		油揚げ	砂糖,ごま	にんじん,もやし,キャベツ,ほうれん草	1.8 g
	具だくさん味噌汁		豆腐,白みそ,赤みそ	里芋	白菜,ごぼう,ねぎ	
15月	ご飯	○		精白米,強化米		703 kcal
	あじの塩麹焼き		あじ			36.2 g
	彩りひじき煮		ひじき,さつま揚げ,油揚げ	サラダ油,三温糖	にんじん,枝豆,とうもろこし	22.6 g
	味噌豆乳しょうが汁		豚肉,豆腐,豆乳,白みそ,赤みそ	サラダ油	にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが,チンゲン菜	1.6 g
16月	食パン	○		食パン		777 kcal
	マーマレードジャム			マーマレードジャム		31.9 g
	鶏の照り焼き		鶏もも肉	砂糖	しょうが	30.9 g
	ブロッコリーと きのこのサラダ			砂糖,ごま油	にんじん,キャベツ,えのきたけ,ブロッコリー	2.8 g
	かぼちゃと豆のシチュー		ひよこ豆,手亡豆,牛乳	オリーブ油,バター,サラダ油,小麦粉	にんじん,玉葱,かぼちゃ,マッシュルーム	
17月	ご飯	○		精白米,強化米		838 kcal
	豚とチキンのミンチカツ		豚ひき肉,鶏ひき肉	パン粉,でん粉,砂糖,米油	玉葱	27.3 g
	れんこんの和え物		油揚げ	砂糖,ごま	れんこん,もやし,小松菜	29.3 g
	春野菜の味噌汁		豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱,にんじん,グリーンアスパラ	2.1 g
	ストロベリー カスターダルト		卵,練乳	小麦粉,マーガリン,砂糖,	いちご	
18月	中華麺	○		中華麺		757 kcal
	醤油ラーメンの汁		豚肉,なると	サラダ油	にんにく,にんじん,もやし,ねぎ, ほうれん草,とうもろこし,メンマ	32.6 g
	焼き餃子ロール		豚ひき肉,鶏ひき肉	パン粉,砂糖,小麦粉,米油	キャベツ,にら,玉葱,ねぎ,にんにく,しょうが	25.2 g
	豆ツナサラダ		大豆,ツナ	ソイドレッシング	キャベツ,きゅうり,枝豆	2.8 g
19月	境町産ご飯	○		精白米,強化米	食育の日 ～茨城をたべよう～	756 kcal
	納豆(たれ・からし付)		納豆(たれ・からし付)			29.5 g
	茨城県産レンコン入り焼売		豚ひき肉,鶏ひき肉	でん粉,砂糖,小麦粉	玉葱,れんこん,しょうが	26.1 g
	茹で野菜のごま味噌サラダ		白みそ	じゃがいも,マヨネーズ,ごま	にんじん,ブロッコリー	2.0 g
	鶏肉と豆腐のとりみスープ		鶏もも肉,豆腐	ごま油,かたくり粉	にんじん,玉葱,しょうが	

22 月	ご飯	○		精白米,強化米		721 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏もも肉	マーマレードジャム		27.4 g
	ごぼうサラダ			砂糖,ごまクリーミードレッシング	ごぼう,にんじん,きゅうり,とうもろこし	26.2 g
	春雨と白菜のスープ		豚ひき肉	えんどう春雨,ごま油	しょうが,白菜,ほんしめじ,ねぎ	1.6 g
23 火	ご飯	○		精白米,強化米		710 kcal
	かつおカツ		かつお	パン粉,砂糖,小麦粉,サラダ油,米油	玉葱,しょうが	28.5 g
	チキン入り和風サラダ		大豆,鶏肉	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり	23.6 g
	キムチ豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	サラダ油	だいこん,にんじん,ねぎ,白菜キムチ	2.0 g
24 水	麦ご飯	○		精白米,米粒麦,強化米		754 kcal
	野菜入りスタミナ丼の具		豚肉	サラダ油,砂糖,ごま油,かたくり粉	玉葱,にんじん,もやし,チンゲン菜,にんにく,しょうが	29.6 g
	ブロッコリーのおかかのり和え		かつお節,のり	ごま油,ごま	ブロッコリー	24.5 g
	じゃがいもと卵のスープ		ベーコン,卵	じゃがいも,オリーブ油	玉葱,セロリ,しょうが	2.0 g
	国産バインゼリー			バインゼリー		
25 木	ソフト麺	○		ソフト麺		762 kcal
	カレーうどんの汁		鶏むね肉,日高昆布,かつお削り節	サラダ油,かたくり粉	にんじん,玉葱,もやし,ほんしめじ,ねぎ,ほうれん草	31.5 g
	厚焼き玉子		卵	砂糖,サラダ油		24.8 g
	はすのさんばい		油揚げ	ごま,砂糖	れんこん,にんじん	2.6 g
26 金	ご飯	○		精白米,強化米		726 kcal
	さば塩麹カレー焼き		さば			26.4 g
	ヤーコンのピリ辛炒め			ヤーコン,こんにゃく,サラダ油,三温糖	にんじん,とうがらし	27.5 g
	玉葱とキャベツの味噌汁		生揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱,キャベツ,えのきたけ	1.6 g
	オレンジ(1/4個)				オレンジ	
30 火	食パン	○		食パン		744 kcal
	国産いちごジャム			いちごジャム		27.1 g
	チーズオムレツ		卵,チーズ	砂糖,サラダ油,でん粉		30.5 g
	ブロッコリー入り コールスローサラダ			コールスロードレッシング	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,とうもろこし	3.0 g
	クラムチャウダー		あさり,ベーコン,牛乳	じゃがいも,サラダ油,バター,小麦粉	にんじん,玉葱	

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。

表示の栄養価は基準(中1~中3)の値です。基準に対し小1~3年は約0.6倍、小4~6年は約0.8倍、高1以上は約1.1倍。
児童生徒の身体測定や文科省の基準を参考にして1食分を決定しています。

4月の食育目標 「給食の準備をきちんとしよう」

エプロン・帽子・
マスクをきちんと
身につけよう!



毎日きれいなおはしセット・
テーブルクロス・おしぼり
を使ってね!

毎月10日は「かみかみデー」

「いつもより1口10回多くかもう!」がスローガン。
1口30回を目指して、よくかんで食べましょう!

毎月19日は「食育の日」

「食育」は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて
「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食
生活を実現することができる人を育てることです。

毎月19日は境町産・県産の食材を使用した給食です。食
について美味しく楽しく学んでいきましょう。

ご入学,ご進級
おめでとうございます。



おい
毎月20日は「美味しおDay(減塩の日)」

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、
その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いです。

毎月20日は、美味しく食べて、薄味に慣れる習慣を身に付
けられるよう食塩相当量2.0g以下の給食を提供しています。

※4月は土曜日のため、実施いたしません。