



給食予定献立表

境特別支援学校

※アレルギー表示8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、くるみ、落花生)を含む食品は、()内に表記しています。

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
2月	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		702 kcal
	プルコギ		豚肉	ごま,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,もやし,にら,にんにく	29.6 g
	小松菜ナムル			ごま,砂糖,ごま油	小松菜,にんじん,もやし	23.9 g
	スーミータン		豆腐,卵	かたくり粉,ごま油	チンゲン菜,しょうが,とうもろこし	2.0 g
3火	ごはん	○		精白米,強化米		714 kcal
	あじの香味焼き		まあじ,麦みそ	砂糖	しょうが,にんにく	34.8 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	22.4 g
	豚肉と青梗菜の味噌汁		豚肉,白みそ,赤みそ	サラダ油	しょうが,チンゲン菜,にんじん,もやし	2.1 g
	りんごゼリー			りんごゼリー		
4水	ごはん	○		精白米,強化米		727 kcal
	鶏肉のソテーチリソースがけ		鶏もも肉	サラダ油,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,ねぎ	30.1 g
	カルちゃんサラダ		揚げちりめん,チーズ	ごまクリーミードレッシング	キャベツ,小松菜	28.3 g
	春雨と白菜のスープ			えんどう春雨,ごま油	白菜,ねぎ,しょうが	2.3 g
5木	ソフト麺	○		小麦粉		744 kcal
	山菜うどんの汁		鶏むね肉,油揚げ,なると	三温糖	にんじん,ほんしめじ,ねぎ,わらび,水菜,えのき,山うど,椎茸,なめこ	31.3 g
	白花豆コロッケ		白花豆	じゃがいも,バター(乳),砂糖,小麦粉,コメ油		22.1 g
	ほうれん草のごま和え			ごま,砂糖	ほうれん草,もやし,にんじん	3.0 g
6金	麦ごはん	○		精白米,強化米		734 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,にら,にんにく,しょうが,小松菜	28.4 g
	ごぼうとコーンのサラダ		ロースハム(卵)	砂糖,サラダ油	ごぼう,にんじん,キャベツ,とうもろこし	25.1 g
	かぶの味噌汁		油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ		かぶ,にんじん,ねぎ	1.9 g
9月	ごはん	○		精白米,強化米		709 kcal
	厚揚げと豚肉の炒め物		豚肉,生揚げ	砂糖,かたくり粉,ごま油	キャベツ,にんじん,玉葱,ねぎ,しょうが,にんにく	28.2 g
	ほうれん草の和え物		油揚げ	砂糖,ごま	ほうれん草,もやし,にんじん,切干大根	24.8 g
	じゃがいもの味噌汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ねぎ	2.0 g
10火	ごはん	○		精白米,強化米		581 kcal
	レトルトカレー		豚肉	砂糖	じゃがいも,人参,玉葱,トマトペースト	15.9 g
					非常食体験献立	14.5 g
					2.9 g	
11水	ごはん	○		精白米,強化米		746 kcal
	さば塩麹焼き		さば			29.0 g
	レンコンのさっぱり煮		油揚げ	サラダ油	人参,もやし,いんげん,レンコン	28.0 g
	豚肉のはりはり汁		豚肉,豆腐,油揚げ		水菜,にんじん,しょうが	1.4 g
12木	中華麺	○		小麦粉		737 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	27.5 g
	野菜チヂミ		豆腐,おから	じゃがいも,米粉,コメ油	人参,玉葱,にら	24.4 g
	豆ツナサラダ		大豆,ツナフレーク	ソイドレッシング(卵)	枝豆,キャベツ,きゅうり	2.7 g
13金	ごはん	○		精白米,強化米		773 kcal
	鶏肉のレモン煮		鶏もも肉	かたくり粉,コメ油,三温糖	レモン(果汁)	26.9 g
	ガドガドサラダ		卵	ごまクリーミードレッシング	キャベツ,にんじん,玉葱,きゅうり,もやし,ブロッコリー	30.4 g
	ミネストローネ		ウインナー	じゃがいも,バター(乳),マカロニ(小麦粉)	にんじん,玉葱,セロリ,にんにく,トマト,とうもろこし	2.5 g
16月	ごはん	○		精白米,強化米		787 kcal
	豚肉のバーベキューソース		豚肉	砂糖	にんにく	30.4 g
	切干大根の炒め煮		さつま揚げ,油揚げ	サラダ油,砂糖	にんじん,切干大根	28.7 g
	五目おこげスープ			おこげ,サラダ油,かたくり粉	チンゲン菜,玉葱,にんじん,しょうが,椎茸	2.4 g

17 火	食パン		小麦粉		722 kcal
	苺ジャム		苺ジャム		29.2 g
	チーズオムレツ	○ 卵,チーズ(乳)	砂糖		24.2 g
	ミックスポテト	ショルダーベーコン	じゃがいも,バター	人参,とうもろこし,グリーンピース	3.1 g
	きのこのミルクスープ	牛乳	バター(乳),砂糖	ほんしめじ,えのきたけ,エリンギ,玉葱	
18 水	麦ごはん		精白米,米粒麦,強化米		778 kcal
	ビーンズカレー	豚ひき肉,手亡豆,ひよこ豆	カレー粉(小麦粉),サラダ油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリ	23.0 g
	かぼちゃおやき		小麦粉,三温糖	かぼちゃ	13.4 g
	磯香和え	のり,かつお節		小松菜,にんじん,もやし	2.5 g
	アソビミルク	のむヨーグルト(乳)			
19 木	ソフト麺		小麦粉		723 kcal
	鶏南蛮うどんの汁	○ 鶏もも肉,生揚げ,なると	かたくり粉	にんじん,ねぎ,小松菜,椎茸	27.3 g
	さつま芋のミルク煮	牛乳	さつまいも,バター,砂糖		21.5 g
	ポパイサラダ	ツナフレーク	ごま,棒々鶏ドレッシング	にんじん,きゅうり,ほうれん草,とうもろこし	2.3 g
20 金	ごはん		精白米,強化米		800 kcal
	フライドチキン	鶏むね肉	かたくり粉,小麦粉,コメ油	にんにく,しょうが	32.5 g
	ブロッコリーのフレンチサラダ		フレンチドレッシング(卵)	ブロッコリー,にんじん,キャベツ	27.4 g
	コーンスープ	牛乳	バター(乳),小麦粉	とうもろこし,ほうれん草,玉葱	2.0 g
	クリスマスチョコケーキ		クリスマスチョコケーキ(乳,卵,小麦粉)		
23 月	ごはん		精白米,強化米		753 kcal
	さわらの西京焼き	さわら,白みそ	砂糖		32.9 g
	かぼちゃのそぼろ煮	○ 豚ひき肉	サラダ油,砂糖,かたくり粉	しょうが,かぼちゃ,グリーンピース	22.2 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	1.6 g
	はちみつゆずゼリー		はちみつゆずゼリー		

※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。

12月の食育目標

「寒さに負けない食事をしよう」

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ます。

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、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

12月10日「非常食体験献立」

災害発生時における避難所の役割と生活について知り、防災意識を高めること等を目的とし、避難所体験が実施されます。給食で、非常食の体験を行うために、食器類は普段使用している容器ではなく、避難所で使用するような紙の容器で提供します。ごはん、牛乳は通常通り提供されますが、カレーはレトルトの物が提供されます。

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!



12月21日は冬至 冬至って?…1年で1番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日のこと



冬至と言えば…かぼちゃ

なぜ かぼちゃなのでしょう!!!

体内でビタミンAに変わるカロテンやビタミンB1,B2,C,E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。新鮮な野菜がなくなる時期、これからの冬を乗り切るためにも冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養を

もう一つの冬至の習慣…柚子湯

冬至にはお風呂に柚子を浮かべて入りますよね!!

柚子の果皮には風邪予防や保湿にいいとされているビタミンCや血行改善予防を促すと言われています。『冬至』を『湯治』とかけ『柚子』を『融通が利く』(=体が丈夫)にかけて、お風呂屋さんが始めたと言われてます。ゆっくり湯船に浸かって冬を乗り切ろう!!

