



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
7月	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		720 kcal
	チキンカレー		鶏もも肉	じゃがいも,サラダ油,カレー粉(小麦)	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	24.8 g
	海苔チーズ和え		チーズ(乳),のり	ごま	小松菜,もやし,キャベツ,にんじん,たくあん	21.2 g
	ヨーグルト(プレーン)		ヨーグルト(乳)			2.4 g
8火	食パン	○		小麦粉		717 kcal
	マーマレードジャム			ママレードジャム		28.7 g
	チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵,乳)	砂糖		27.0 g
	カリフラワーとブロッコリーのマリネサラダ			マリネドレッシング	キャベツ,カリフラワー,ブロッコリー	3.2 g
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	にんじん,玉葱,エリンギ,パセリ	
9水	ごはん	○		精白米,強化米		700 kcal
	ローズポーク&常陸牛のメンチカツ		豚肉,牛肉	パン粉(小麦),コメ油	玉葱	24.0 g
	煮浸し		油揚げ		ほうれん草,にんじん,水菜,ほんしめじ	20.4 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	2.0 g
	さくらゼリー		さくらゼリー		入学お祝い献立	
10木	ソフト麺	○		小麦粉		731 kcal
	肉みそうどんの汁		豚肉,赤みそ,白みそ	砂糖,ごま,ごま油	しょうが,にら,にんじん,玉葱,たけのこ	30.7 g
	厚焼き玉子		卵	砂糖	かみかみデー	23.7 g
	はすのさんばい		油揚げ	ごま,砂糖	れんこん,にんじん	2.8 g
11金	ごはん	○		精白米,強化米		706 kcal
	ますの味噌焼き		ます,白みそ	砂糖	しょうが	35.7 g
	さつまいものごま和え		ちくわ	さつまいも,砂糖,ごま	にんじん,いんげん	18.5 g
	味噌豆乳しょうが汁		鶏むね肉,油揚げ,豆乳,白みそ,赤みそ	サラダ油	にんじん,ねぎ,しょうが,小松菜	1.9 g
14月	ごはん	○		精白米,強化米		704 kcal
	豚肉のパン粉焼き		豚肉,チーズ(乳)	パン粉(小麦)	にんにく,パセリ	27.2 g
	ごぼうごまサラダ			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	25.1 g
	春雨と白菜のスープ			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
15火	ごはん	○		精白米,強化米		721 kcal
	さわらの西京焼き		さわら			32.6 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	24.9 g
	鶏汁		鶏もも肉,白みそ,赤みそ	さつまいも,サラダ油	にんじん,ねぎ,小松菜	1.6 g
16水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		706 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	27.8 g
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	19.9 g
	里芋の味噌汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	里芋	だいこん,にんじん,ねぎ,ほんしめじ	2.1 g
	国産みかんゼリー			みかんゼリー		
17木	中華麺	○		小麦粉		714 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	25.4 g
	にらまんじゅう		豚肉	皮(小麦)	キャベツ,にら,ねぎ	24.3 g
	グリーンサラダ			サウザンアイランドドレッシング(卵)	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり	3.1 g
18金	境町産ごはん	○		精白米,強化米		754 kcal
	納豆(たれ・からし付)		納豆		食育の日 ～茨城をたべよう～	29.3 g
	つくば鶏のチキンカツ		鶏肉	衣(パン粉),コメ油		25.0 g
	マカロニサラダ		ロースハム(卵)	マカロニ(小麦),マヨネーズ	にんじん,きゅうり,とうもろこし	2.5 g
	小松菜と根菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		小松菜,にんじん,だいこん	
21月	ごはん	○		精白米,強化米		755 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	24.3 g
	ポテトサラダ		ロースハム(卵)	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,玉葱,きゅうり	28.0 g
	豆腐と三つ葉のスープ		豆腐	ごま	糸みつま,玉葱	1.9 g
	アイスデザート(バニラ)			アイス風デザート(卵,乳)		



22 火	食パン		小麦粉		759 kcal
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		35.3 g
	鶏の照り焼き	○ 鶏むね肉	砂糖	しょうが	26.1 g
	きゃべつのサラダ	わかめ	ごま油	キャベツ, きゅうり	3.2 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, パセリ	
23 水	ごはん		精白米, 強化米		753 kcal
	さば塩麹カレー焼き	○ さば			26.3 g
	ごぼうのピリ辛炒め		こんにゃく, サラダ油, 三温糖	にんじん, ごぼう	27.8 g
	わかめときのこのみそ汁	わかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	玉葱, えのきたけ, ほんしめじ	2.0 g
24 木	ソフト麺		小麦粉		750 kcal
	きつねうどんの汁	○ 豚肉, さつあげ, 油揚げ	砂糖	にんじん, ねぎ	28.8 g
	かぼちゃおやき		皮(小麦), 砂糖	かぼちゃ	18.8 g
	のり酢和え	ツナフレーク, のり	ごま	小松菜, もやし, にんじん	2.4 g
25 金	麦ごはん		精白米, 米粒麦, 強化米		712 kcal
	鶏そぼろ丼の具	卵, 鶏ひき肉, 豚ひき肉	サラダ油, 砂糖	しょうが	28.9 g
	人参ごまみそサラダ	白みそ	ごま, マヨネーズ, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, キャベツ	17.2 g
	具だくさん味噌汁	豆腐, 白みそ, 赤みそ	里芋	だいこん, ごぼう, ねぎ	1.8 g
	アシドミルク	のむヨーグルト(乳)			
28 月	ごはん		精白米, 強化米		710 kcal
	チャーチャン豆腐	○ 豚肉, 生揚げ, 赤みそ	砂糖, サラダ油	玉葱, 干し椎茸, チンゲン菜, しょうが	28.9 g
	小松菜ナムル		ごま, 砂糖, ごま油	小松菜, にんじん, キャベツ	26.5 g
	中華風白菜豆乳スープ	ベーコン(卵), 豆腐, 豆乳, 白みそ	かたくり粉, サラダ油	にんじん, 白菜, ほんしめじ	2.5 g
30 水	ごはん		精白米, 強化米		721 kcal
	かつおカツ	○ かつお	パン粉(小麦), コメ油	玉葱	26.0 g
	シーザーサラダ	チーズ(乳)	シーザーサラダドレッシング(卵, 乳)	キャベツ, にんじん, ブロッコリー, とうもろこし	25.9 g
	キムチ豚汁	豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	サラダ油	だいこん, ねぎ, 白菜キムチ	1.7 g

※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！

ご入学、ご進級
おめでとうございます。



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。
※19日が休日の為、今月は18日に実施します。

毎月10日は「かみかみデー」

「いつもより1010回多くかもう！」がスローガン。
1030回を目指して、よくかんで食べましょう！

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ています。
※20日が休日の為、今月は21日に実施します。