

5月 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、そば、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
1 木	ソフト麺	○		小麦粉		718 kcal
	けんちんうどん		豚肉、油揚げ	里芋、サラダ油	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	26.7 g
	豆腐と野菜のナゲット		豆腐、魚すり身、豆乳	衣(小麦)	玉葱、人参、枝豆、とうもろこし	24.5 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	2.6 g
2 金	ごはん	○		精白米、強化米	こどもの日献立	752 kcal
	根菜入りいわしフライ		いわし、たら、鶏肉	衣(小麦)	玉葱、ごぼう、蓮根、人参	29.0 g
	炒り豆腐		鶏ひき肉、豆腐、卵	サラダ油、三温糖	にんじん、ねぎ、玉葱、椎茸、たけのこ	22.3 g
	ごまみそ汁		油揚げ、白みそ	じゃがいも、ごま	玉葱、にんじん、ほうれん草	1.9 g
	かしわもち風プリン		豆乳	あんこ、砂糖		
7 水	麦ごはん	○		精白米、米粒麦、強化米		755 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	24.3 g
	シーザーサラダ		チーズ(乳)	シーザーサラダ(乳・卵)	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	23.9 g
	いちごヨーグルト		ヨーグルト(乳)	砂糖	いちごソース	2.2 g
8 木	ソフト麺	○		小麦粉		746 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、ミズナ、えのきたけ、山うど、なめこ、椎茸	33.2 g
	チーズはんぺんフライ		魚すり身、チーズ(乳)、卵白	砂糖、衣(小麦)、コメ油		23.9 g
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節	ごま油、ごま	ブロッコリー	3.0 g
9 金	麦ごはん	○		精白米、米粒麦、強化米	かみかみデー	696 kcal
	ブルコギ		豚肉	ごま、砂糖、ごま油	にんじん、玉葱、もやし、にら、にんにく	31.5 g
	小松菜ナムル			砂糖、ごま油	小松菜、にんじん、キャベツ	21.1 g
	えび団子スープ		えび、たら	春雨、砂糖	糸みつば、ほんしめじ	2.3 g
12 月	ごはん	○		精白米、強化米		734 kcal
	発芽玄米入り平つくね		鶏肉	つなぎ(小麦)、発芽玄米	玉葱	32.4 g
	厚揚げとブロッコリーの炒め物		生揚げ	ごま油、砂糖	玉葱、しょうが、ブロッコリー	26.8 g
	豆乳仕立てのおみそ汁		鶏むね肉、油揚げ、豆乳、白みそ、赤みそ	里芋、サラダ油	だいこん、にんじん、ごぼう、ほんしめじ、ねぎ	1.9 g
13 火	食パン	○		小麦粉		748 kcal
	いちごジャム			砂糖	いちご	31.5 g
	タンドリーチキン		鶏もも肉、ヨーグルト(乳)		にんにく	33.0 g
	アスパラのソテー		ベーコン(卵)	バター(乳)	アスパラガス、とうもろこし、エリンギ	2.6 g
	かぼちゃのポタージュ		牛乳	バター(乳)、小麦粉	玉葱、にんじん、かぼちゃ、パセリ	
14 水	ごはん	○		精白米、強化米		701 kcal
	春巻き		豚肉	衣(小麦)、春雨、コメ油	たけのこ、キャベツ、玉葱、人参	21.1 g
	ハンサンスー		ロースハム(卵)	春雨、中華ドレッシング、砂糖、ごま油、ごま	きゅうり、にんじん	24.7 g
	卵の中華スープ		鶏むね肉、豆腐、卵		にんじん、ほうれんそう、木耳	1.9 g
15 木	中華麺	○		小麦粉		703 kcal
	味噌ラーメンの汁		豚ひき肉、豚もも肉、赤みそ	バター(乳)、ごま、ごま油	にら、にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、ねぎ、しょうが、にんにく、とうもろこし、木耳	31.9 g
	えびシュウマイ		えび、たら	皮(小麦)	玉葱	19.3 g
	水菜の海苔風味和え		鶏肉、のり		にんじん、水菜、えのきたけ	2.7 g
16 金	麦ごはん	○		精白米、米粒麦、強化米		734 kcal
	ビビンバ丼(肉・切干煮・ナムル)		豚ひき肉、鶏ひき肉、赤みそ	サラダ油、砂糖、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、切干大根、もやし、小松菜、にんじん	33.2 g
	チゲスープ		豚肉、豆腐、赤みそ	じゃがいも、春雨、サラダ油、砂糖	ほんしめじ、ねぎ、にら、白菜キムチ	28.0 g
						2.1 g
19 月	ごはん	○		精白米、強化米	食育の日 茨城をたべよう～	699 kcal
	豚肉のアップルソース		豚肉	砂糖、サラダ油	しょうが、りんご、玉葱	27.4 g
	大根のきんぴら			ごま油、ごま	だいこん、にんじん、いんげん	25.1 g
	玄米入りスープ		ベーコン(卵)	玄米、じゃがいも	玉葱、にんにく、にんじん、パセリ	2.0 g

20 火	ごはん	○		精白米,強化米		707 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	26.7 g
	ブロッコリーときのこのサラダ			砂糖,ごま油	ブロッコリー,とうもろこし,にんじん,えのきたけ	26.3 g
	大根とわかめのみそ汁		わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ		だいこん	2.5 g
21 水	ごはん	○		精白米,強化米		722 kcal
	さば柚子風味焼き		さば			27.4 g
	和風ポテトサラダ		ロースハム(卵)	じゃがいも,玉ねぎドレッシング	にんじん,きゅうり,ほうれん草	28.9 g
	玉葱ときのこのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱,えのきたけ,ほんしめじ	1.6 g
22 木	ソフト麺	○		小麦粉		772 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,ほうれん草,椎茸	27.2 g
	かき揚げ			小麦粉	玉葱,人参,春菊	29.1 g
	油揚げとしめじのごま和え		油揚げ,赤みそ	ごま,砂糖	もやし,ほんしめじ,にんじん,小松菜	2.4 g
23 金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		710 kcal
	マーボー豆腐丼		豚ひき肉,大豆,豆腐,赤みそ	サラダ油,砂糖,かたくり粉,ごま油	玉葱,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく,椎茸	30.4 g
	切干大根の甘酢和え			砂糖,ごま油	切干大根,にんじん,きゅうり,もやし	22.0 g
	わかめと卵のスープ		わかめ,卵,豆腐	かたくり粉	にんじん,にら,ほんしめじ,とうもろこし	1.7 g
26 月	ごはん	○		精白米,強化米		764 kcal
	鶏肉のトマトソース焼き		鶏もも肉	サラダ油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマト	31.8 g
	カルちゃんサラダ		揚げちりめん,チーズ(乳)	ごまクリーミードレッシング	キャベツ,小松菜	32.7 g
	ポテトのカレースープ		ベーコン(卵)	じゃがいも,サラダ油	にんじん,玉葱	2.1 g
27 火	食パン	○		小麦粉		718 kcal
	チョコレートジャム			チョコレートジャム		23.3 g
	ローズボークコロッケ		豚肉	じゃがいも,砂糖,衣(小麦),コメ油	玉葱	26.9 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,ヤングコーン	2.9 g
	チンゲン菜クリームスープ		牛乳,ウインナー	バター(乳)	にんじん,玉葱,チンゲン菜,とうもろこし	
28 水	ごはん	○		精白米,強化米		718 kcal
	ますの味噌焼き		ます,白みそ	砂糖	しょうが	34.0 g
	さつまいものごま和え		焼ちくわ	さつまいも,砂糖,ごま	にんじん,いんげん	18.7 g
	豚汁		豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,サラダ油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	1.9 g
29 木	中華麺	○		小麦粉		748 kcal
	わかめラーメンの汁		豚肉,なると,わかめ		メンマ,ねぎ,もやし,とうもろこし,椎茸	26.3 g
	チーズポテト		ベーコン(卵),チーズ(乳)	じゃがいも,バター(乳)	パセリ	25.2 g
	みかんのジュレ			みかんのジュレ		3.3 g
30 金	ごはん	○		精白米,強化米		728 kcal
	豚肉のバーベキューソース		豚肉	砂糖	にんにく	30.2 g
	ひじきとほうれん草のサラダ		ひじき,ツナフレーク	マヨネーズ,砂糖,ごま	にんじん,ほうれん草,とうもろこし	27.6 g
	じゃがいもとにらのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にら	2.4 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。

今月の食育目標「朝ごはんを食べよう」

はやね
はやおき



朝ごはんから
生活リズムを
整えましょう!

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!
※今月は9日に実施します。

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。

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。
※今月は21日に実施します。