

6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。

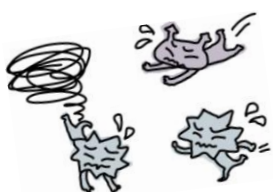
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○		精白米,強化米		721 kcal
	ハンバーグ(おろしたれ)		ハンバーグ		だいこん	25.0 g
	シーザーサラダ		チーズ(乳)	シーザーサラダドレッシング(乳・卵)	キャベツ,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし	24.8 g
	玄米入りスープ		ベーコン(卵・乳)	サラダ油,玄米,じゃがいも	玉葱,にんにく,にんじん,パセリ	1.9 g
3火	ごはん	○		精白米,強化米		702 kcal
	鮭の香草焼き		鮭,チーズ(乳)	香草ミックス(小麦・乳)	パセリ	36.4 g
	油揚げ入りごま和え		油揚げ	砂糖,すりごま	にんじん,もやし,キャベツ,ほうれん草	18.2 g
	肉団子と小松菜のスープ		鶏肉団子	春雨	にんじん,小松菜,ねぎ,木耳	1.9 g
	国産ももゼリー			国産ももゼリー		
4水	ごはん	○		精白米,強化米		706 kcal
	春巻き			春巻き(小麦・乳・えび)		21.6 g
	パンサンデー		ロースハム(卵・乳)	春雨,中華ドレッシング,砂糖,ごま油,いりごま	きゅうり,にんじん	25.1 g
	卵の中華スープ		鶏むね肉,豆腐,卵		にんじん,ほうれん草,木耳	1.9 g
5木	ソフト麺	○		小麦粉		760 kcal
	みそけんちんうどんの汁		豚肉,油揚げ,赤みそ,白みそ	里芋,サラダ油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,小松菜	24.6 g
	かぼちゃおやき			小麦粉,砂糖	かぼちゃ	19.4 g
	きゃべつの甘酢和え		ツナフレーク	砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,もやし	2.6 g
6金	ごはん	○		精白米,強化米		701 kcal
	豚のしょうが焼き		豚肉	砂糖	しょうが	27.3 g
	ごぼうマヨサラダ			砂糖,すりごま,マヨネーズ	ごぼう,にんじん,きゅうり	25.6 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		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	1.9 g
9月	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		728 kcal
	ハヤシライス		牛肩ロース	じゃがいも,ハヤシフレーク(小麦),サラダ油,砂糖	玉葱,にんじん,トマト,グリーンピース,にんにく,ほんしめじ	26.3 g
	フレンチサラダ		ロースハム(卵・乳),大豆	フレンチドレッシング(卵)	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,にんじん	25.8 g
	ベビーチーズ		ナチュラルチーズ(乳)			2.9 g
10火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉	かみかみデー	741 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン(卵・乳)	じゃがいも,バター(乳)	玉葱,パセリ,にんにく	31.2 g
	ひじき入り和風サラダ		ひじき,大豆,鶏肉	サラダ油,砂糖	にんじん,キャベツ	28.8 g
	コーンスープ		鶏むね肉,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	2.8 g
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		
11水	ごはん	○		精白米,強化米		704 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり			32.5 g
	筑前煮		鶏むね肉	里芋,こんにゃく,砂糖,サラダ油	にんじん,ごぼう,れんこん,たけのこ,さやえんどう	21.1 g
	小松菜とかぶのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		小松菜,かぶ	2.4 g
12木	スパゲッティ麺	○		小麦粉		712 kcal
	ミートソーススパゲティ		豚ひき肉,大豆,チーズ(乳)	バター(乳)	にんじん,玉葱,しょうが,にんにく,マッシュルーム,パセリ,トマト	33.7 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	15.3 g
	アシドミルク		のおヨーグルト(乳)			1.5 g
13金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		698 kcal
	豚キムチ丼の具		豚肉	ごま油,砂糖	れんこん,玉葱,ピーマン,もやし,にんにく,しょうが,白菜キムチ	26.6 g
	コールスロー			サラダ油,マヨネーズ,砂糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし	25.1 g
	にら玉スープ		豆腐,卵		にら,玉葱,しょうが,干し椎茸	2.4 g
16月	ごはん	○		精白米,強化米		752 kcal
	鶏の照り焼き		鶏もも肉		しょうが	29.5 g
	パリパリポテトサラダ		ロースハム(卵・乳)	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,きゅうり,切干大根	31.4 g
	ごま味噌汁		油揚げ,白みそ	すりごま	玉葱,にんじん,ほうれん草	1.9 g
17火	ごはん	○		精白米,強化米		737 kcal
	さばのみそ煮		さば			28.4 g
	五目きんぴら		さつまあげ,鶏ひき肉	こんにゃく,サラダ油,砂糖,いりごま	にんじん,ごぼう,グリーンピース	27.0 g
	なめこ汁		豆腐		なめこ,ねぎ,にんじん	2.4 g

18 水	境産ごはん	○	精白米,強化米		724 kcal
	茨城県産ごぼうメンチカツ		豚肉	バン粉(小麦),砂糖,コメ油	24.5 g
	小松菜のごま和え			すりごま,砂糖	21.8 g
	玉葱とキャベツのみそ汁		白みそ,赤みそ		2.0 g
	茨城県産たまご生乳のプリン			プリン(卵・乳)	
19 木	中華麺	○	小麦粉		702 kcal
	豆乳チャンポン麺の汁		豚肉,かまぼこ,豆乳,白みそ	サラダ油	29.6 g
	おさかなハッシュドポテト		魚肉すり身	じゃがいも	21.8 g
	ハム入り和風豆サラダ		ロースハム(卵・乳),大豆	サラダ油,砂糖	2.9 g
20 金	麦ごはん	○	精白米,米粒麦,強化米		700 kcal
	二色丼の具		鶏ひき肉,豚ひき肉,卵	サラダ油,砂糖,いりごま	30.5 g
	ブロッコリーときのこのサラダ			砂糖,ごま油	23.5 g
	ぬっぺ汁		油揚げ	里芋,こんにゃく	1.7 g
23 月	麦ごはん	○	精白米,米粒麦,強化米		707 kcal
	ボークカレー		豚肉	じゃがいも,カレー粉(小麦・乳),サラダ油	22.2 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	19.6 g
	ヨーグルト(プレーン)		ヨーグルト(乳)		2.1 g
24 火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉	767 kcal
	チリコンカン		豚ひき肉,大豆,ひよこ豆	じゃがいも,サラダ油,砂糖	36.2 g
	カルちゃんサラダ		揚げちりめん,プロセスチーズ(乳)	ごまクリーミードレッシング	30.8 g
	れもんはちみつ			れもんはちみつ	3.1 g
25 水	ごはん	○	精白米,強化米		711 kcal
	さわらの塩麹焼き		さわら		30.9 g
	じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉	じゃがいも,しらたき,砂糖,サラダ油,かたくり粉	19.3 g
	キャベツと人参のみそ汁		白みそ,赤みそ		2.3 g
	サワーゼリー			サワーゼリー(乳)	
26 木	ソフト麺	○	小麦粉		751 kcal
	きつねうどんの汁		豚肉,油揚げ	砂糖	28.1 g
	さつまいもの天ぷら			さつまいも,衣(小麦),コメ油	27.0 g
	きゅうりとキャベツの酢の物		わかめ	いりごま,砂糖	2.2 g
27 金	ごはん	○	精白米,強化米		717 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め		豚肉,生揚げ,白みそ	サラダ油,三温糖	27.9 g
	マカロニサラダ		ロースハム(卵・乳)	マカロニ(小麦),マヨネーズ	24.9 g
	呉汁		大豆ペースト	じゃがいも,こんにゃく	2.4 g
30 月	ごはん	○	精白米,強化米		727 kcal
	鶏肉のソテーチリソースかけ		鶏もも肉	ごま油,砂糖,かたくり粉	29.9 g
	ブロッコリーのツナ和え		ツナフレーク	マヨネーズ	30.6 g
	具だくさんオニオンスープ		ベーコン(卵・乳),卵	バター(乳)	2.0 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 「よく噛んで食べよう」「衛生に気をつけよう」



毎月10日は「かみかみデー」
「いつもより10口多くかもう!」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!

出典:健学社「食育パワーアップ掲示板」

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。