



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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		751 kcal
	シーフードカレー		いか,えび,あさり	じゃがいも,サラダ油,カレー粉(小麦・乳)	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース	35.6 g
	鶏肉のマーマレード焼き		鶏むね肉	マーマレード		13.6 g
	フレンチサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,にんじん	2.5 g
	アシドミルク		のおヨーグルト(乳)			
2火	ごはん	○		精白米,強化米		703 kcal
	豚肉の生姜レモン炒め		豚肉	砂糖,サラダ油	しょうが,玉葱,キャベツ,レモン	28.0 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	21.0 g
	まごわやさしい味噌汁		油揚げ,焼ちくわ,わかめ,白みそ	すりごま	にんじん,だいこん,かぼちゃ,ごぼう,ねぎ,ほうれん草,椎茸	1.9 g
3水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		754 kcal
	ブルコギ		豚肉	すりごま,砂糖,ごま油	にんじん,玉葱,もやし,にら,にんにく	29.3 g
	ツナとひじきのサラダ		ツナフレーク,ひじき	マヨネーズ,ごま油	とうもろこし,キャベツ,枝豆	25.6 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
4木	中華麺	○		小麦粉		711 kcal
	ワンタンラーメン		肉入りワンタン(小麦・卵)	ごま油,かたくり粉	にんじん,たけのこ,にら,木耳	26.7 g
	いかナゲット		いかナゲット(小麦)	コメ油		25.9 g
	のり酢和え		ツナフレーク,のり	いりごま	小松菜,もやし,にんじん	2.9 g
5金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		715 kcal
	マーボー茄子		豚ひき肉,赤みそ	砂糖,かたくり粉,ごま油	なす,ねぎ,ピーマン,椎茸,にんにく,しょうが	27.0 g
	小松菜ナムル			いりごま,砂糖,ごま油	小松菜,にんじん,キャベツ	21.9 g
	鶏肉の中華スープ		鶏もも肉,豆腐,わかめ	かたくり粉,サラダ油	にんじん,玉葱,しょうが,とうもろこし	2.6 g
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト(乳)			
8月	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		714 kcal
	回鍋肉丼の具		豚肉,赤みそ	サラダ油,砂糖,かたくり粉,ごま油	キャベツ,玉葱,ピーマン,たけのこ,にんにく,しょうが	28.0 g
	海藻サラダ		海藻,かに風味かまぼこ(卵・乳・かに)	砂糖,ごま油	きゅうり,しょうが	26.6 g
	豆腐とほうれん草のごまスープ		豆腐	ごま油,ねりごま	にんじん,ほんしめじ,しょうが,にんにく,ほうれん草,木耳	2.6 g
9火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉		706 kcal
	つくば鶏のチキンカツ		つくば鶏チキンカツ(小麦)	コメ油		28.1 g
	きゃべつときのこのマリネ			砂糖,オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,ほんしめじ,レモン	24.3 g
	ミネストローネ		ベーコン(卵・乳),大豆	じゃがいも,バター(乳),ツイストマカロニ(小麦)	にんじん,玉葱,セロリ,にんにく,トマト	2.9 g
	チョコレートジャム			チョコレートジャム(乳)		
10水	わかめごはん	○	わかめ	精白米,強化米,いりごま	かみかみデー	772 kcal
	さば塩麹焼き		さば塩麹焼き			28.9 g
	かぼちゃのサラダ		ロースハム(卵・乳)	マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,にんじん,とうもろこし	32.8 g
	キャベツと玉ねぎのみそ汁		生揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱,キャベツ,えのきたけ	2.2 g
11木	ソフト麺	○		小麦粉		715 kcal
	肉味噌うどんの汁		豚肉,赤みそ,白みそ	砂糖,いりごま,ごま油	しょうが,にら,にんじん,玉葱	26.7 g
	野菜チヂミ			野菜チヂミ		22.1 g
	水菜とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	いりごま,和風ゆずドレッシング	水菜,キャベツ,にんじん	2.6 g
12金	ごはん	○		精白米,強化米		726 kcal
	骨ごとさんま煮		骨ごとさんま煮			27.9 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	24.5 g
	玉ねぎときのこのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱,えのきたけ,ほんしめじ	2.2 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
16火	ごはん	○		精白米,強化米		731 kcal
	豚肉のバーベキューソース		豚肉	砂糖	にんにく	28.6 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	26.9 g
	具だくさん味噌汁		豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,キャベツ,ねぎ	2.0 g

17 水	ごはん	○		精白米,強化米		727 kcal
	鮭のごま風味焼き		鮭	いりごま		37.9 g
	厚揚げと大根のみそ煮		豚肉,生揚げ,焼ちくわ,白みそ	サラダ油,砂糖	にんじん,だいこん,ごぼう,枝豆	18.6 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁		わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも		2.6 g
	プレーンヨーグルト		ヨーグルト(乳)			
18 木	ソフト麺	○		小麦粉		700 kcal
	カレーうどんの汁		鶏むね肉	サラダ油,かたくり粉	ほんしめじ,玉葱,ねぎ,にんじん,ほうれん草	28.7 g
	厚焼き玉子		厚焼き玉子(卵)			21.5 g
	きゅうりとキャベツ酢の物		わかめ	いりごま,砂糖	きゅうり,キャベツ	2.7 g
19 金	境町産ごはん	○		精白米,強化米		709 kcal
	茨城県産ごぼうメンチカツ		茨城県産ごぼうメンチカツ(小麦)	コメ油		20.1 g
	スイートポテトサラダ			さつまいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,きゅうり	22.2 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	1.9 g
22 月	ごはん	○		精白米,強化米		703 kcal
	鶏肉のゆずみそ焼き		鶏もも肉,白みそ	砂糖	ゆず,しょうが	30.7 g
	人参ごまみそサラダ		白みそ	すりごま,マヨネーズ,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ	26.6 g
	いわしつみれ汁		豆腐	サラダ油	だいこん,小松菜,ごぼう,ねぎ,しょうが,椎茸	2.0 g
24 水	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		700 kcal
	ビビンバ丼(肉)		豚ひき肉,赤みそ	サラダ油,砂糖,ごま油		30.8 g
	ビビンバ丼(切干煮・ナムル)			砂糖,ごま油,いりごま	しょうが,にんにく,切干大根,にんじん,もやし,小松菜	25.0 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	2.1 g
25 木	中華麺	○		小麦粉		709 kcal
	わかめラーメンの汁		豚肉,なると,わかめ		ねぎ,もやし,とうもろこし	31.4 g
	チーズはんぺんフライ		チーズはんぺんフライ(小麦・卵・乳)	コメ油		25.7 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	3.0 g
26 金	ごはん	○		精白米,強化米		700 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも,しらたき,サラダ油,砂糖,三温糖	にんじん,玉葱,いんげん,しょうが	29.1 g
	磯香和え		のり,かつお節		小松菜,にんじん,もやし	21.3 g
	ごまみそ汁		油揚げ,白みそ	すりごま	玉葱,ほうれん草	2.3 g
	納豆(たれ・からし付)		納豆(たれ・からし付)			
29 月	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		715 kcal
	タコライスの具		豚ひき肉,牛ひき肉,チーズ(乳)	オリーブ油	玉葱,にんにく,キャベツ	26.7 g
	マカロニスープ		ベーコン(卵・乳)	ABCマカロニ(小麦)	にんじん,玉葱,ほうれん草,カリフラワー	23.9 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		2.0 g
30 火	ごはん	○		精白米,強化米		721 kcal
	マグロ竜田揚げ		マグロ竜田揚げ	コメ油		29.0 g
	バリバリポテトサラダ		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	24.3 g
	けんちん汁		豆腐,油揚げ	里芋,サラダ油	だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう,椎茸	1.5 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。

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22日です。

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。



出典:健学社「食育パワーアップ掲示板」