



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	1人 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	五目炊き込みご飯	○	油揚げ,鶏むね肉	精白米,強化米,こんにやく,サラダ油,砂糖	にんじん,ごぼう,椎茸	715 kcal
	千草焼き		卵,鶏ひき肉	砂糖,サラダ油,かたくり粉	玉葱,椎茸,いんげん	32.7 g
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	21.4 g
	花麩のすまし汁		なると	花麩(小麦)	にんじん,玉葱,えのきたけ,糸みつば	2.7 g
	さくらのゼリー			さくらのゼリー		ひなまつり献立
3火	ごはん	○		精白米,強化米		703 kcal
	厚揚げのカレー炒め		豚肉,生揚げ	砂糖,サラダ油	にんじん,玉葱,ピーマン,にんにく	26.3 g
	ごぼうごまサラダ			砂糖,ごまクリームドレッシング	ごぼう,にんじん,きゅうり,とうもろこし	24.3 g
	じゃがいもと卵のスープ		ベーコン(卵・乳),卵	じゃがいも,オリーブ油	玉葱,セロリ,パセリ	1.6 g
4水	ごはん	○		精白米,強化米		737 kcal
	さばのみぞれソースがけ		さば	砂糖,かたくり粉	しょうが,だいこん	29.0 g
	五目豆		大豆,昆布	こんにやく,三温糖	れんこん,ごぼう,にんじん	29.0 g
	かぶの味噌汁		油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ		かぶ,ねぎ	2.0 g
5木	ソフト麺	○		小麦粉		723 kcal
	白ごま担々うどん		鶏ひき肉,ちくわ,白みそ	サラダ油,すりごま,ねりごま,砂糖	にんじん,玉葱,ピーマン,ねぎ	27.5 g
	春巻き			春巻き(小麦・乳・えび),コメ油		25.7 g
	きゃべつナムル			いりごま,ごま油	キャベツ,ほうれん草	2.9 g
6金	ごはん	○		精白米,強化米		725 kcal
	豚肉のバーベキューソース		豚肉	砂糖	にんにく	35.5 g
	ブロッコリーとコーンの コールスローサラダ			マヨネーズ,砂糖,サラダ油	ブロッコリー,とうもろこし	26.4 g
	白身魚のスープ		たら,卵	ごま油,かたくり粉	椎茸,玉葱,ほうれん草	2.3 g
9月	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		734 kcal
	ポークカレー		豚肉	じゃがいも,サラダ油,カレー粉(小麦・乳)	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,グリーンピース	28.5 g
	チーズオムレツ		チーズオムレツ(卵・乳)			21.2 g
	ツナとほうれん草の マヨネーズサラダ		ツナフレーク	マヨネーズ,砂糖,すりごま	キャベツ,きゅうり,ほうれん草	2.5 g
	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)(乳)			
10火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉		784 kcal
	エビカツ		エビカツ(小麦・えび)	コメ油	かみかみデー	31.2 g
	チンゲン菜とウインナー のソテー		ウインナー	サラダ油	チンゲン菜,エリンギ,とうもろこし	28.2 g
	ベジタブルチャウダー		あさり,帆立,牛乳	じゃがいも,バター(乳),サラダ油,小麦粉	玉葱,キャベツ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース, パセリ	3.5 g
	マーメイドジャム			マーメイドジャム		
11水	ごはん	○		精白米,強化米		807 kcal
	鶏の唐揚げ		鶏むね肉	かたくり粉,小麦粉,コメ油		31.1 g
	ポテトサラダ			じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,玉葱,きゅうり	29.2 g
	メイシヤントンの豚汁		梅山豚,豆腐,白みそ,赤みそ	サラダ油	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	1.8 g
	いちごのお祝いロールケーキ			いちごのお祝いロールケーキ(小麦・卵・乳)		
12木	中華麺	○		小麦粉		755 kcal
	塩ラーメン		豚肉,なると	ラーメンスープ(乳),サラダ油	しょうが,チンゲン菜,にんじん,ねぎ,もやし,とうもろこし	29.4 g
	焼き餃子ロール		焼き餃子ロール(小麦)			24.9 g
	かぼちゃのごまサラダ		ブロセスチーズ(乳)	すりごま,いりごま,マヨネーズ	かぼちゃ,にんじん,きゅうり	2.8 g
13金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		733 kcal
	親子丼		鶏もも肉,卵	サラダ油,三温糖	玉葱,ほんしめじ,グリーンピース	31.4 g
	はすのさんばい		油揚げ	いりごま,砂糖	れんこん,にんじん	27.2 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	2.4 g
16月	ごはん	○		精白米,強化米		731 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	29.6 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	27.1 g
	ごまみそ汁		豆腐,白みそ	じゃがいも,すりごま,ねりごま	玉葱,にんじん,ほうれん草	2.1 g

17 火	ごはん		精白米,強化米		733 kcal	
	野菜チヂミ		野菜チヂミ,コメ油,砂糖,ごま油,いりごま		21.4 g	
	中華春雨サラダ	○	春雨,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり	21.3 g	
	あさりの韓国風ヒリ辛スープ		豚肉,あさり,豆腐	砂糖,サラダ油	にんにく,にら,ねぎ,たけのこ,白菜キムチ	2.2 g
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト(乳)			
18 水	境町産ごはん		精白米,強化米		706 kcal	
	鮭ちゃんちゃん焼き	○	鮭,白みそ	バター(乳)	キャベツ,にんじん,玉葱,もやし,にんにく	35.2 g
	シーザーサラダ		パルメザンチーズ(乳)	シーザードレッシング(卵・乳)	キャベツ,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし	22.9 g
	豚肉といんげんのみそ汁		豚肉,白みそ,赤みそ	サラダ油	しょうが,えのきたけ,玉葱,いんげん	1.8 g
19 木	ソフト麺		小麦粉		773 kcal	
	茨城の恵みうどん	○	豚肉,なると,油揚げ	サラダ油,砂糖	白菜,にんじん,ごぼう,ねぎ,椎茸	27.9 g
	茨城県産ねぎまんじゅう		茨城県産ねぎまんじゅう(小麦)			23.8 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	2.5 g

食育の日

※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。

3月の食育目標

「1年間の食生活を振り返ろう！」

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。

ひなまつり【3/3(火)】

ひなまつりは、女の子の幸せと健やかな成長を願う行事です。旧暦の3月3日は、桃の花が咲く季節にあたるため、「桃の節句」とも呼ばれています。

現在のひなまつりは、家の中にひな人形と桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、ひなあられや菱餅などのごちそうを囲み、家族や親戚でお祝いするのが定番となっています。

※行事等の関係により2日(月)にひなまつり献立を実施します。



ひなあられ

3色のあられて女の子を邪気から守る。
赤色は血や命など生命のエネルギー、
白色は大地のエネルギー、緑色は自然
のエネルギーを表しています！

はまぐりは二枚の貝殻がぴったりと合い、
他の貝殻とは決して合わないことから夫婦
円満・相性の良いパートナーに恵まれる
ことを願う意味があります。



はまぐり



ひしもち

3色のもちで健康長寿を祈願します。
赤色は魔よけ、白色は長寿や子孫繁栄、
緑色は健やかな成長を表しています。

おやつについて考えよう！

①おやつは時間を決めて規則正しく食べよう

②おやつの内容や栄養バランスを考えよう

・捕食(食事の足し)になるもの
・良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンに富んだもの



ヨーグルト



果物



ふかしいも



チーズ



煮豆
昆布

③糖分はひかえめに

・1日の適切な砂糖の量は25g未満
・ジュース類(清涼飲料水等)は500mlに約50~60gほど砂糖が入っています

④おやつは量を決めて食べよう

・1日の食事量10~15%
次の食事の妨げとならないで、ある程度満腹感を与えるくらいの量に調整し肥満を防ぎましょう