



# 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、落花生、くるみ)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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
6月	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		74.6 kcal
	チキンカレー		鶏もも肉	じゃがいも,カレー粉(小麦・乳),サラダ油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	23.5 g
	海苔チーズ和え		プロセスチーズ(乳),のり	いりごま	小松菜,もやし,キャベツ,にんじん,たくあん	26.3 g
	チョコアイス風デザート			チョコアイス風デザート(乳)		2.2 g
7火	ごはん	○		精白米,強化米		70.7 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,椎茸,チンゲン菜,しょうが	30.5 g
	小松菜ナムル			いりごま,砂糖,ごま油	こまつな,にんじん,キャベツ	24.8 g
	鶏ひき肉の春雨スープ		鶏ひき肉	春雨,サラダ油	にんじん,キャベツ,玉葱	1.9 g
8水	ごはん	○		精白米,強化米		72.6 kcal
	ローズポークコロッケ			ローズポークコロッケ(小麦),コメ油	<b>入学お祝い献立</b>	22.5 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	21.6 g
	春野菜のみそ汁		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	1.8 g
	ベビーパイン				ベビーパイン	
9木	中華麺	○		小麦粉		71.1 kcal
	醤油ラーメン		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		にらまんじゅう(小麦)			23.7 g
	グリーンサラダ			サウザンアイランドドレッシング	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり	3.2 g
10金	麦ごはん	○		精白米,米粒麦,強化米		70.3 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	29.7 g
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー	22.5 g
	ごまみそ汁		油揚げ,豆腐,白みそ	じゃがいも,すりごま,ねりごま	玉葱,にんじん	1.9 g
13月	ごはん	○		精白米,強化米		71.2 kcal
	ポロニアステーキ		ポロニアステーキ			29.2 g
	ツナとほうれん草のマリネサラダ		ツナフレック	砂糖,オリーブ油	玉葱,ほうれん草,とうもろこし,レモン	19.9 g
	かきたま汁		わかめ,豆腐,卵	かたくり粉	にんじん,玉葱,椎茸	2.5 g
	いちごヨーグルト		いちごヨーグルト(乳)			
14火	食パン	○	脱脂粉乳	小麦粉		75.3 kcal
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		34.7 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,玉葱,パセリ	
15水	ごはん	○		精白米,強化米		71.5 kcal
	さば塩麹カレー焼き		さば			25.9 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	27.4 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	1.7 g
16木	ソフト麺	○		小麦粉		72.9 kcal
	肉みそうどん		豚肉,赤みそ,白みそ	砂糖,ごま油	しょうが,にら,にんじん,玉葱,たけのこ	28.5 g
	厚焼き玉子		卵			20.5 g
	さつまいものごま和え		焼ちくわ	さつまいも,砂糖,すりごま	にんじん,いんげん	2.9 g
17金	境町産ごはん	○		精白米,強化米		71.2 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	<b>食育の日 ~茨城をたべよう~</b>	25.0 g
	マカロニサラダ		ロースハム	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	22.2 g
	あさりと白菜のスープ		あさり,卵	ごま油	白菜,にんじん,玉葱,にんにく	2.3 g
20月	ごはん	○		精白米,強化米		71.3 kcal
	ハンバーグ(おろしたれ)		ハンバーグ	砂糖	だいこん	23.4 g
	カラフルポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも,マヨネーズ,砂糖	にんじん,グリーンピース,とうもろこし,きゅうり	22.1 g
	豆腐と三つ葉のスープ		豆腐	いりごま	糸みつば,玉葱	2.0 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		

21 火	ごはん		精白米,強化米		713 kcal
	さわらの西京焼き	さわら			32.4 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	23.8 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	1.8 g
22 水	ごはん		精白米,強化米		712 kcal
	豚肉のパン粉焼き	豚肉,バルメザンチーズ(乳)	パン粉(小麦)	にんにく,パセリ	28.2 g
	ごぼうサラダ		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	27.8 g
	きゃべつとベーコンのスープ	ベーコン	バター(乳)	キャベツ,にんじん,玉葱	1.7 g
23 木	中華麺		小麦粉		700 kcal
	とんこつラーメン	豚肉,帆立	ごま油	キャベツ,玉葱,木耳	29.2 g
	豆腐と野菜のナゲット	豆腐と野菜のナゲット(小麦)	コメ油		30.2 g
	ハムともやしの酢の物	ロースハム,わかめ	砂糖	もやし,きゅうり	2.8 g
24 金	麦ごはん		精白米,米粒麦,強化米		705 kcal
	鶏そぼろ丼	卵,鶏ひき肉,豚ひき肉	サラダ油,砂糖	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	23.8 g
	具だくさんみそ汁	豆腐,白みそ,赤みそ	里芋	だいこん,ごぼう,ねぎ	1.8 g
27 月	ごはん		精白米,強化米		750 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	26.6 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	27.5 g
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	わかめ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱	2.4 g
28 火	食パン	脱脂粉乳	小麦粉		732 kcal
	マーマレードジャム		マーマレードジャム		29.4 g
	チーズオムレツ	チーズオムレツ(卵,乳)			25.3 g
	ブロッコリーときのこのサラダ		砂糖,ごま油	にんじん,ブロッコリー,えのき	3.3 g
	ポトフ	ウィンナー	じゃがいも	にんじん,玉葱,エリンギ,パセリ	
30 木	ソフト麺		小麦粉		775 kcal
	きつねうどん	豚肉,油揚げ,さつまあげ	砂糖	にんじん,ねぎ	28.5 g
	かぼちゃおやき		かぼちゃおやき(小麦)		12.6 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	2.5 g
	アシドミルク	アシドミルク(乳)			

※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-  
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17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。