11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
2月	ごはん			精白米,強化米		739 kcal
	豚のしょうが焼き	○	豚肉	砂糖	しょうが	29.7 g
	かぼちゃのごまサラダ		プロセスチーズ(乳)	いりごま,すりごま,マヨネーズ	かぼちゃ,にんじん,きゅうり	30.5 g
	小松菜と油揚げのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		小松菜,にんじん,だいこん	1.9 g
4水	ごはん			精白米,強化米		726 kcal
	春巻き	○		春巻き(小麦・乳・えび),コメ油		22.8 g
	枝豆とひじきの炒め物		ひじき	ごま油	枝豆,にんじん,キャベツ	24.1 g
	えび団子スープ		えび団子(えび)	春雨	糸みつば,ほんしめじ	2.3 g
5木	中華麺			小麦粉		776 kcal
	ジャージャー麺		豚ひき肉,赤みそ	ごま油,砂糖,かたくり粉	たけのこ,ねぎ,玉葱,もやし,椎茸,にんにく,しょうが	29.6 g
	ミニピザまん	○		ミニピザまん(小麦・乳)		23.7 g
	パンサンスー		ロースハム,卵	春雨,砂糖,ごま油,いりごま	きゅうり,にんじん	3.1 g
	フルーツ杏仁			杏仁豆腐(乳)	みかん,もも	
6金	ごはん			精白米,強化米		670 kcal
	鮭のごま風味焼き	○	鮭	いりごま		33.9 g
	挽肉と春雨の炒め物		豚ひき肉	春雨,サラダ油,砂糖,ごま油	にら,にんにく,しょうが	19.4 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	2.3 g
9月	ごはん			精白米,強化米	ドリームランチ	810 kcal
	ハンバーグ(おろしたれ)		ハンバーグ	砂糖	だいこん	24.3 g
	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,玉葱,きゅうり	27.8 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	1.9 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
10火	食パン		脱脂粉乳	小麦粉		742 kcal
	ローズポーク&常陸牛のメンチカツ		ローズポーク&常陸牛のメンチカツ(小麦)	コメ油	かみかみデー	25.8 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	29.7 g
	ミネストローネ		大豆,ウインナー	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)		
11水	ごはん			精白米,強化米		701 kcal
	さば塩麹カレー焼き	○	さば			28.8 g
	ゆば入りお浸し		ゆば,油揚げ		ほうれん草,にんじん,水菜	28.0 g
	玉葱ときのこのみそ汁		白みそ,赤みそ		玉葱,えのきたけ,ほんしめじ	1.8 g
12木	中華麺			小麦粉		787 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	25.7 g
	にらまんじゅう	○	にらまんじゅう(小麦)			26.4 g
	ゆで野菜のごまみそサラダ		白みそ	じゃがいも,マヨネーズ,すりごま	にんじん,かぶ,ブロッコリー	3.4 g
	ラ・フランスゼリー			ラ・フランスゼリー		
16月	ごはん			精白米,強化米	地産地消 week 16日～20日	728 kcal
	豚肉のバーベキューソース	○	豚肉	砂糖		26.5 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	24.9 g
	チンゲン菜のみそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ		チンゲン菜,ねぎ	1.8 g
17火	豆入り茶めし			精白米,強化米	枝豆	714 kcal
	鶏の照り焼き	○	つくば鶏	砂糖		31.2 g
	白菜の炒め煮		豚肉,大豆	サラダ油,砂糖,ごま油	白菜,にんじん,木耳	28.0 g
	キャベツと人参のみそ汁		豆腐,白みそ,赤みそ		にんじん,ねぎ,キャベツ	2.0 g
18水	境町産ごはん			精白米,強化米		742 kcal
	焼肉炒め		ローズポーク	サラダ油,砂糖,ごま油,かたくり粉	にんじん,ねぎ,ピーマン,木耳,にんにく,しょうが,りんご	26.3 g
	小松菜ナムル	○		砂糖,ごま油	小松菜,にんじん,キャベツ	19.4 g
	茨城野菜の塩麹スープ			塩こうじ,ごま油	サニーレタス,リーフレタス,ロマネスコ	2.4 g
	焼き芋			さつま芋		

19木	ソフト麺			小麦粉		721 kcal
	茨城の恵みうどん	○	梅山豚,なると,生揚げ	サラダ油,砂糖	白菜,にんじん,ねぎ,干し椎茸	30.5 g
	茨城県産厚焼き玉子		厚焼き玉子(卵・小麦)			23.6 g
	彩りきんぴら			サラダ油,ごま油,砂糖	ごぼう,れんこん,にんじん,ピーマン	2.6 g
20金	ごはん			精白米,強化米		733 kcal
	親子丼の具		奥久慈しゃも,卵	サラダ油,三温糖	にんじん,玉葱,ほんしめじ,グリンピース	32.6 g
	赤キャベツのわさび和え	○		砂糖	レッドキャベツ,小松菜	19.8 g
	れんこんさつま汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	さつまいも	れんこん,ねぎ,だいこん	2.0 g
	ゆずヨーグルト		ゆずヨーグルト(乳)			
24火	キャラメル食パン		脱脂粉乳	小麦粉		759 kcal
	鶏肉のマーマレード焼き	○	鶏もも肉		マーマレード	33.5 g
	ブロッコリーサラダ			オリーブ油,砂糖	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし	36.3 g
	クラムチャウダー		あさり,ベーコン,牛乳	じゃがいも,サラダ油,バター(乳),小麦粉	にんじん,玉葱	2.6 g
25水	麦ごはん			精白米,米粒麦,強化米		726 kcal
	ポークハヤシライス		豚肉	じゃがいも,サラダ油,小麦粉,砂糖	玉葱,にんじん,にんにく,ほんしめじ,トマト,グリンピース	23.5 g
	ごぼうごまサラダ			砂糖,ごまクリーミードレッシング	ごぼう,にんじん,きゅうり,とうもろこし	16.8 g
	アシドミルク		のむヨーグルト(乳)			2.0 g
26木	ソフト麺			小麦粉		725 kcal
	みそ煮込み風うどん	○	鶏むね肉,かまぼこ,油揚げ,赤みそ	砂糖	ねぎ,にんじん,白菜,ほんしめじ	29.1 g
	おさかなハッシュドポテト			おさかなハッシュドポテト,コメ油		23.9 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	3.5 g
27金	麦ごはん			精白米,米粒麦		733 kcal
	ビビンバ丼(肉)		牛ひき肉,豚ひき肉,赤みそ	サラダ油,砂糖	しょうが,にんにく,	27.5 g
	ビビンバ丼(切干ナムル)	○		砂糖,ごま油,いりごま	切干大根,もやし,小松菜,にんじん	25.4 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
	いちごクレープ			いちごクレープ		
30月	ごはん			精白米,強化米		672 kcal
	味付き肉団子	○	味付き肉団子(小麦)			25.8 g
	しそひじき和え		しそ味ひじき		小松菜,キャベツ,にんじん	20.5 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	2.3 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。

11月の食育目標

「感謝の気持ちをもって食べよう」

11月は地産地消強化月間

茨城県産・境町産の食材を多く使用した地産地消献立となっています。特に16日～20日は、境町の野菜や奥久慈しゃも、ローズポークなどを使用した献立です。茨城県内で生産された食材を、自然の恵みに感謝しながらいただきましょう。

～11月23日は勤労感謝の日　感謝して食べよう!～

毎日の給食は、たくさんの人たちによって支えられています。残さず食べるようにすること、食器を丁寧に扱うことも、給食を作ってくれる人たちに感謝することにつながります。まわりの人たちに対する思いやりの心を大切にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

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ます。



