



4月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	ざいりょうたいない 材料と体内でのはたらき			ちょうみりょう 調味料	エネルギー Kcal
			ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える		たんぱく質 g
						脂質 g	
						食塩相当量 g	
10	水	ごはん とりにく 鶏肉のごまみそ焼き きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	ごはん 砂糖 ごま 油	牛乳 青のり 鶏肉 みそ 豚ひき肉 ヨーグルト	しょうが もやし にんじん パプリカ ピーマン 切干大根	酒 減塩しょうゆ	764 Kcal
						豆板醤 中濃ソース	34.0 g
						塩 こしょう	21.0 g
							1.9 g
11	木	豚丼 おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳 たい焼き	ごはん ごま 砂糖 でんぷん 油 たい焼き	牛乳 豚肉 かつお節	たまねぎ ねぎ しらたき こまつな もやし にんじん	酒 みりん しょうゆ	727 Kcal
							31.0 g
							26.0 g
							1.6 g
12	金	サンマーマン バンバンジーサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ホットラーメン ごま油 でんぷん ドレッシング	牛乳 豚肉 ささみ	にんじん もやし ねぎ こまつな キャベツ きゅうり パプリカ	ラーメンスープ	707 Kcal
						だしパック	34.0 g
						だし用昆布	22.8 g
							3.2 g
15	月	きな粉揚げパン とりにく だいず 鶏肉と大豆のトマト煮 ぎゅうにゅう 牛乳	コッパパン 砂糖 油 じゃがいも 三温糖	牛乳 きな粉 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ	ケチャップ コンソメ	752 Kcal
						塩 こしょう	30.8 g
						ウスターソース	33.2 g
							2.8 g
16	火	ジャンバラヤ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	ごはん オリーブ油 油	牛乳 鶏肉 ウインナー ヨーグルト	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく ホー乱ト キャベツ コーン にんじん ほうれんそう	コンソメ カレー粉	694 Kcal
						ケチャップ 白ワイン	30.1 g
						チリパウダー 塩	19.6 g
						こしょう しょうゆ	2.9 g
17	水	ごはん にくやさいいた 肉野菜炒め はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん でんぷん ごま油 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが ほうれんそう	中華だし 塩	720 Kcal
						こしょう しょうゆ	32.1 g
						だしパック	24.6 g
							2.0 g
18	木	ごはん あかうお あまから 赤魚の甘辛ソースがけ にら玉スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん 小麦粉 でんぷん 油 ごま 砂糖	牛乳 赤魚 卵	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にら	みりん しょうゆ	733 Kcal
						塩 こしょう	29.4 g
						中華だし 酒	23.2 g
							2.3 g
19	金	ごもく 五目うどん ごぼうサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ゆでめん 砂糖 ごま油 マヨネーズ ドレッシング	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう こまつな キャベツ れんこん	しょうゆ 塩	766 Kcal
						だしパック	33.5 g
						だし用昆布	26.4 g
							3.0 g
22	月	ロールパン スペイン風オムレツ(ケチャップ) いんげん豆のスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ロールパン じゃがいも 油 さつまいも	牛乳 卵 ウインナー ベーコン いんげん豆	たまねぎ グリルピース ホー乱ト にんじん ほうれんそう	塩 こしょう	767 Kcal
						ケチャップ	31.8 g
						コンソメ	31.9 g
							3.2 g
23	火	まーぼー どん 麻婆なす丼 わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 オレンジゼリー	ごはん 砂糖 ごま油 でんぷん ゼリー	牛乳 豚ひき肉 みそ わかめ	にんじん たまねぎ なす にんにく しょうが 干し椎茸 もやし ねぎ	麻婆豆腐の素	723 Kcal
						塩 減塩しょうゆ	27.2 g
						豆板醤 中華だし	24.5 g
						こしょう しょうゆ	2.7 g
		ごはん	ごはん	牛乳	にんにく りんごソース	ケチャップ	716 Kcal

日	曜	献立名	ざいりょうたいない 材料と体内でのはたらき			ちようみよう 調味料	エネルギー Kcal
			ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える		たんぱく質 g
							ししつ 脂質 g
							しよくえんそうどう 食塩相当量 g
24	水	とりにく 鶏肉のBBQソース じゃがいものマヨネーズソテー ぎゅうにゅう 牛乳	砂糖 油	鶏肉	たまねぎ ピーマン	ウスターソース 塩 こしょう	27.0 g
			じゃがいも	ベーコン	パプリカ		28.9 g
			マヨネーズ				1.5 g

日曜日	献立名	材料と体内でのはたらき			調味料	エネルギー Kcal	
		熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g	脂質 g
25 木	ごはん 鶏肉のうま煮 豆腐のみそ汁 牛乳	ごはん 砂糖 油	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん ねぎ たけのこ 干し椎茸		713 Kcal	30.2 g 23.9 g 2.5 g
26 金	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チーズ	たまねぎ セロリ にんじん にんにく マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ 赤ワイン ウスターソース	729 Kcal	30.9 g 26.8 g 2.8 g
29 月	昭和の日						
30 火	カレーライス コーンサラダ 牛乳	ごはん 油 ジャガイモ ドレッシング	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん りんごソース キャベツ きゅうり	カレールー	756 Kcal	25.9 g 29.0 g 2.8 g

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

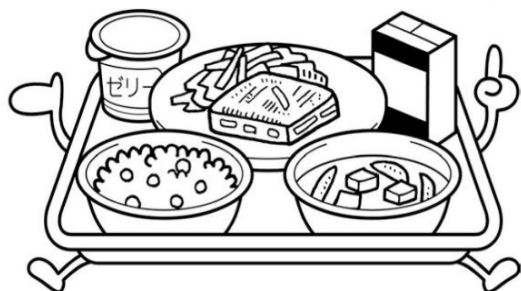
給食だより

今月の目標

学校給食について知ろう

給食がはじまります！

学校給食の7つの目標



10日から給食が始まります。安心安全でおいしい給食を作っていきますので、これからよろしくお願いたします。

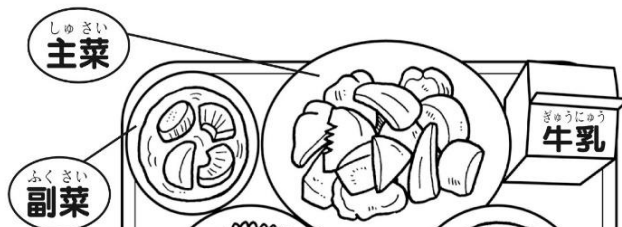
日々の学校給食は、ホームページにも掲載していきますので、ぜひご覧ください。

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

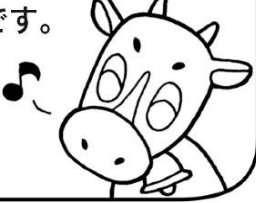

給食に毎日出る「牛乳」残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考慮して献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲んでください。

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんは

に ち 日	よ う 曜	こんだてめい 献立名 むことが大切です。 	ざいりようたいない 材料と体内でのはたらき			ちようみよう 調味料 スムーズに食事をするた めの第一歩です。	エネルギー Kcal
			ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える		たんぱく質 g
					ししつ 脂質 g		
		しゅじよ 主食	はし	しるもの 汁物	しよくえんそうどう 食塩相当量 g		