



学校給食予定献立表 みどり支援学校

☆給食目標☆「給食のことを知ろう」

日	献立名	食品名			調味料	1人1日 - Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
11	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米,油, じゃがいも	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, ソニオン,さやいんげ ん,キャベツ,とうもろ こし	ワイン,カレー 粉,カレール ウ,塩,酢,こ しょう	705kcal 25.2g 22.1g 2.2g	○給食のカレー○ 玉ねぎ,にんじん,豚肉, じゃがいもをしっかり炒 めてから煮込む給食のカ レー。たっぷりの食材で 作るのでも美味もたっぷ りです。
(木)							
15	豚丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	精白米,油,砂 糖,ごま油, じゃがいも	豚肉,牛乳, ヨーグルト	しょうが,にんにく, キャベツ,たまねぎ, にんじん,えのきだ け,長ねぎ,ほうれん そう,しめじ水煮	酒,醤油,みり ん,塩,みそ,鯉 節	704kcal 31.0g 20.9g 2.5g	
(月)							
16	ひじきスパゲティ 牛乳 大豆のサラダ オレンジゼリー	スパゲティ,オ リーブ油,油, ごま油,砂糖, ゼリー	豚肉,カット ベーコン,牛 乳,大豆水煮	にんにく,にんじん, たまねぎ,ひじき, ピーマン,キャベツ, きゅうり	ワイン,塩,こ しょう,コンソ メ,醤油,酢	717kcal 34.9g 23.8g 2.3g	○ひじきスパゲティ○ ひじきは苦手な子もおお いですが、ひじきスパゲ ティは人気の献立です。 豚肉とベーコンのおかげ で食べやすい味に仕上が ります。
(火)							
17	ごはん 牛乳 肉じゃが 塩だれ野菜	精白米,じゃ がいも,こん にゃく,油,三 温糖,ごま油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん, さやいんげん,キャベ ツ,もやし,こまつな, にんにく	醤油,酒,鯉節, 和風だし,塩, こしょう	671kcal 28.3g 17.0g 2.3g	○給食のごはん○ 一度に200人以上の ごはんが炊ける大きな炊 飯器を使って、学校で炊 いています。
(水)							
18	うさぎパン 牛乳 ポークポトフ キャベツサラダ	パン,オリーブ 油,じゃがい も,油	牛乳,豚肉, ポークウィン ナー,スキんレ ス	にんじん,たまねぎ, キャベツ,マッシュ ルーム,さやいんげ ん,きゅうり	ワイン,塩,こ しょう,コンソ メ,酢	693kcal 29.9g 16.9g 2.5g	
(木)							
19	中華風まぜごはん 牛乳 ミートボールの食べるスープ	精白米,油,ご ま油,じゃが いも,緑豆は るさめ,砂糖	豚肉,牛 乳,FMミート ボール	にんじん,たまねぎ, 長ねぎ,グリーンピー ス,こまつな,キャベ ツ,しめじ水煮,ほう れんそう	塩,こしょう, 中華スープ ストック,醤油, ガラスープ	700kcal 29.1g 20.9g 2.7g	
(金)							
22	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 具だくさんみそ汁	精白米,じゃ がいも,油,砂 糖,でんぷん	牛乳,豚肉	キャベツ,にんじん,も やし,ほうれんそう	醤油,酒,みそ, 鯉節	736kcal 27.4g 25.2g 2.0g	○揚げじゃがいもの そぼろ煮○ 素揚げしたじゃがいもに ひき肉でつくったそぼろ を絡めて作ります。とて も人気のある献立です。
(月)							
23	鶏南蛮うどん 牛乳 さつまいもとりんごの重ね煮	うどん,油,で んぷん,さつ まいも,砂糖	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, こまつな,長ねぎ,干 しいたけ,りんご	酒,鯉節,みり ん,醤油,塩	744kcal 28.3g 18.7g 2.3g	○牛乳のカルシウム○ 骨や歯をつくるだけでな く、神経伝達をスムーズ にする働きもあります。 カルシウムが不足すると イライラしやすく、神経が 過敏になります。
(火)							
24	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 厚揚げのみそ汁	精白米,油,で んぷん	牛乳,豚肉,冷 凍絹厚揚げ	しょうが,たまねぎ, キャベツ,もやし,ピー マン,にんじん,こまつ な	酒,醤油,みり ん,こしょう, 塩,みそ,鯉節	712kcal 30.1g 26.1g 2.6g	
(水)							

25	コッペパン ポテトハンバーグ 牛乳 野菜ソテー コンソメスープ	パン,じゃがいも,でんぷん,油	豚肉,牛肉,牛乳	たまねぎ,キャベツ,さやいんげん,にんじん,こまつな,しめじ,水煮	塩,こしょう,ナツメグ,ケチャップ,コンソメ	674kcal 30.6g 26.4g 3.3g	○ポテトハンバーグ○卵などを使ったつなぎを使わない手作りハンバーグ。つなぎの代わりにじゃがいもを使います。パンにはさんでもおいしいです。
(木)							
26	チキンライス 牛乳 ブロッコリーの昆布茶和え ひき肉とキャベツのスープ ブルーベリーゼリー	精白米,油,ごま油,じゃがいも,砂糖,冷ブルーベリーゼリー	鶏肉,牛乳,豚肉	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,ブロッコリー,キャベツ	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,昆布茶	710kcal 28.8g 21.6g 2.6g	○ブロッコリーの昆布茶和え○シンプルなのにおいしい昆布茶和え。昆布茶とごま油を茹でた野菜に和えるだけ！ぜひ作ってみてください。
(金)							
30	肉みそ麺 牛乳 三色ナムル	ソフト麺,油,砂糖,ごま油,でんぷん	豚肉,大豆ミート,牛乳	しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,えのきだけ,ほうれんそう	酒,みりん,みそ,塩,醤油	729kcal 33.1g 23.2g 2.5g	
(火)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー708kcal、たんぱく質29.7g、脂質21.9g、塩分2.5g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

○欠食届の締め切りについて○

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

4月のめ切一覧

4/30~5/2 4/8(月)まで
5/7~5/17 4/15(月)まで
5/20~5/24 4/30(火)まで

ゴールデンウィークに伴い、一部締め切りが早まります。

入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。

みどりの給食は、子どもたちが給食を通して様々な食材や味に挑戦できるように、地産地消や旬を取り入れて作っています。今後の給食だよりでは簡単なレシピ紹介もしていきますので、ぜひご活用ください。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

～献立表の見方について～

使用する食材料を体の中でのおもなはたらきごとに3つに分けて表記しています。

中学部・高等部の生徒一人あたりの栄養価を表記しています。小学部は低学年6割、中学年7割、高学年9割の値になります。

日	献立名	食品名			調味料	1献立 - Kcal たんぱく質 9g 脂質 9g 塩分 9g	献立・食材のポイント
		熱や力になる(きいろの食品)	からだをつくる(あかの食品)	体の調子をととのえる(みどりの食品)			
○ (月)	スパゲティミートソース 牛乳 ピクルス グレープゼリー	スパゲティ, 油,砂糖, でんぷん, ゼリー	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, ピーマン,にんにく, ホールトマト, キャベツ,きゅうり, パプリカ	塩,ワイン, ケチャップ, ソース, 醤油, こしょう, コンソメ,酢	△△△kcal ○○g ◇◇g □□g	○給食のスパゲティ○北海道産小麦のスパゲティを使います。回転釜で茹でます。……

献立や食材のポイントを記載しています。ご家庭での給食の話題の一つとして御活用ください。