



学校給食予定献立表 みどり支援学校

☆給食目標☆「カゼを予防しよう」

日	献立名	食品名			調味料	エネルギー - 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)			
1 (木)	ごはん 牛乳 ポテトハンバーグ 野菜ソテー 白菜となめこのみそ汁	精白米,じゃがいも,でんぱん,油	牛乳,豚肉,牛肉,カットベーコン	たまねぎ,キャベツ,さやいんげん,にんじん,はくさい,なめこ	塩,こしょう,ナツメグ,ケチャップ,コンソメ,みそ,鰹節	720kcal 28.5g 25.0g 2.6g	○ポテトハンバーグ○ つなぎには、卵・パン粉・牛乳を使わず、蒸したじゃがいもを使っています。粗熱を取り、しっかり混ぜ合わせると崩れずに焼きあがります。
2 (金)	ごはん 牛乳 鶏五目豆 いわしのつみれ汁	精白米,油,こんにゃく,三温糖	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,焼きちくわ,大豆水煮,冷凍いわし丸ごとつみれ	ごぼう,にんじん,れんこん,ひじき,さやいんげん,しょうが,大根,長ねぎ	酒,鰹節,醤油,みりん,塩,みそ	731kcal 36.8g 22.0g 2.9g	○節分献立○ 節分に合わせて、栄養たっぷり鶏五目豆で「豆」を、生姜でさっぱりいわしのつみれ汁で「いわし」を使いました。
5 (月)	ごはん 牛乳 ぶりのレモン照焼 ひじきの和え物 かぶのみそ汁	精白米,はちみつ,油	牛乳,がり,油揚げ	にんにく,レモンピューレ,しじき,にんじん,ほうれんそう,はくさい,しょうが,かぶ	酒,醤油,みりん,酢,みそ,鰹節	739kcal 35.5g 29.4g 2.3g	○レモン照焼○ 神奈川県産のレモンピューレを使ったレモン照焼です。旬のぶりの脂もさっぱりと食べることができます。
6 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 野菜の甘酢和え 神奈川県産アイスマルク	蒸しめん,油,三温糖,アイスマルク	豚肉,牛乳	長ねぎ,もやし,にんじん,ほうれんそう,しょうが,ブロッコリー	酒,塩,醤油,ガラスープ,酢,チキンブイヨン,ポークブイヨン	731kcal 30.5g 20.4g 3.2g	★小6リクエスト献立★ 「ラーメン、甘酢和え、アイス」をリクエストしてくれました♪この1食で、甘いしょっぱいも楽しめる献立です。
7 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め あさりのみそ汁	精白米,油,でんぱん	牛乳,豚肉,あさり	しょうが,たまねぎ,キャベツ,もやし,ピーマン,にんじん,ほうれんそう	酒,醤油,みりん,こしょう,塩,みそ,鰹節	698kcal 30.3g 23.2g 2.6g	○生姜炒め○ 寒い時期、体の温まる生姜メニューです。加熱した生姜は体を温めてくれます。みそ汁や煮物にもちよこっと入れて温活しましょう。
8 (木)	黒パン 牛乳 ブロッコリーのシチュー コールスローサラダ	パン,じゃがいも,油,バター,小麦粉,砂糖,オリーブ油	牛乳,鶏肉,白豆	ブロッコリー,たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,キャベツ,コーン	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,酢	726kcal 31.6g 25.7g 2.8g	○シチュー○ シチュールウは調理員さんの手作りです。バターを溶かして小麦粉をいれ、牛乳で伸ばして作ります。とろりと温まる人気献立です。
9 (金)	じゃがマーボー丼 牛乳 きゃべつのみそ汁 フルーツ杏仁風プリン	精白米,じゃがいも,油,砂糖,でんぱん,フルーツ杏仁風プリン	豚肉,大豆ミート,牛乳,油揚げ	たまねぎ,にんじん,パプリカ,しょうが,にんにく,キャベツ	ケチャップ,醤油,みそ,トウバンジャン,鰹節	737kcal 28.4g 23.0g 2.6g	○大豆ミート○ 近年話題の大豆ミート。給食でも活用しています。高たんぱく低脂質で食物繊維が豊富。ひき肉に少し混ぜると食べやすいです。
13 (火)	ビビンバ 牛乳 春雨スープ アセロラゼリー	精白米,ごま油,砂糖,緑豆はるさめ,ゼリー	豚肉,大豆ミート,牛乳	しょうが,にんにく,ほうれんそう,もやし,にんじん,たまねぎ,にら,しめじ水煮	酒,醤油,トウバンジャン,塩,みりん,こしょう,ガラスープ	719kcal 28.6g 23.1g 2.5g	
14 (水)	ハヤシライス 牛乳 みかんサラダ ガトーショコラ	精白米,じゃがいも,油,砂糖,ガトーショコラ	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,にんにく,キャベツ,みかん,レモン	酒,塩,こしょう,ハヤシルウ,ワイン	734kcal 25.1g 20.2g 1.9g	バレンタイン献立 バレンタインといえばチョコレートですが、海外ではメインは花束やカードで、チョコは添え物なんだそうです。
15 (木)	豚肉ときのこの和風スパゲティ 牛乳 野菜とツナのサラダ オレンジゼリー	スパゲティ,オリーブ油,ゼリー	豚肉,牛乳,ツナ	しょうが,にんにく,しめじ水煮,しいたけ,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,大根,レモン	酒,醤油,和風だし,みりん,塩,こしょう	707kcal 35.4g 26.0g 2.2g	
16 (金)	ごはん 牛乳 鱈のみそマヨ焼き 切干大根の煮物 れんこんのみそ汁	精白米,油,三温糖	牛乳,さわら,油揚げ	長ねぎ,切り干し大根,にんじん,れんこん,こまつな,キャベツ	酒,こしょう,みそ,エッグケア,塩,醤油,鰹節	714kcal 32.5g 24.2g 2.6g	○みそマヨ焼き○ 簡単なレシピ紹介が裏面に載っています。いろいろな食材に合う「みそマヨ」ぜひご家庭でも活用してみてください。

19	プルコギ丼 牛乳 中華スープ ストロベリーゼリー	精白米,油,砂糖, でんぷん,ごま油,ゼリー	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,もやし,ソニオン, りんごソース,にら,はくさい, しめじ水煮	酒,みりん,醤油,ガラスープ, コチュジャン,塩,こしょう	718kcal 28.4g 17.9g 2.6g	○プルコギ○ 韓国料理の1つで、プル=火、コギ=肉という意味です。野菜もたっぷり食べられる人気の味付けです。
(月)							
20	スパゲッティみそソース 牛乳 水菜のサラダ	スパゲティ,オリーブ油,油, でんぷん,砂糖	牛肉,豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,セロリー, しょうが,にんにく,ソニオン, グリーンピース,キャベツ, 水菜,パプリカ	酒,みそ,醤油,コンソメ, 塩,酢,こしょう	717kcal 31.7g 28.6g 2.3g	○水菜○ 水菜は鍋にもサラダにも合う、シャキシャキ食感が楽しい野菜です。色が薄いので間違われがちですが、実は緑黄色野菜の1つです。
(火)							
21	ごはん 牛乳 肉じゃが 大根のみそ汁	精白米,じゃがいも, こんにゃく,油,三温糖	牛乳,豚肉,油揚げ	たまねぎ,にんじん,さやいんげん, 大根,こまつな	醤油,酒,鰹節,和風だし, みそ	719kcal 32.0g 19.4g 2.7g	○だいこん○ 大根は葉側から下にいくほど辛みが強くなります。料理に合わせて選んでみると料理のおいしさがより引き立ちます。
(水)							
22	きなこあげパン 牛乳 ポークポトフ ほうれん草のサラダ	パン,油,砂糖, オリーブ油, じゃがいも,ごま油	きな粉,牛乳, 豚肉	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,ほうれん草, とうもろこし	ワイン,塩,こしょう, コンソメ,醤油,酢	714kcal 34.9g 28.3g 3.0g	○あげパン○ あげパンが食べたい！とのリクエストにお応えして「きなこあげパン」です。厨房で揚げて、1つ1つにきな粉をまがしています。
(木)							
26	中華風ませごはん 牛乳 ミートボールの食べるスープ	精白米,油,ごま油, 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, えのきだけ,ほうれん草	塩,こしょう,中華スープ ストック,醤油,ガラ スープ	704kcal 30.1g 21.4g 2.8g	
(月)							
27	サンドパン 牛乳 豚肉の甘辛 きゃべつサラダ 菜の花のスープ	パン,油,砂糖, でんぷん,じゃがいも	牛乳,豚肉	たまねぎ,しめじ水煮, ソニオン,キャベツ, きゅうり,にんじん,菜花	醤油,酒,塩,酢, こしょう,コンソメ	714kcal 34.6g 28.6g 3.2g	○菜の花○ 甘味とほろ苦さがあり、汁ものや和え物、炒め物にもおいしい野菜です。冬から春が旬でビタミンCが豊富です。
(火)							
28	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ブロッコリーのマスタード和え 豚汁 ヨーグルト	精白米,砂糖, ごま油,でんぷん, 油,はちみつ,オリーブ油, FCマンナン,さといも	牛乳,鶏肉,豚肉, ヨーグルト	しょうが,にんにく, ブロッコリー,とうもろこし, キャベツ,にんじん, 大根,ごぼう,長ねぎ	酒,醤油,塩,こしょう, マスタード,みそ,鰹節	743kcal 38.5g 20.6g 2.4g	★中3リクエスト献立★ 「からあげ、マスタード和え、豚汁、ヨーグルト」をリクエストしてくれました。みどりの給食の人気の盛り沢山の1食です。
(水)							
29	五目うどん 牛乳 野菜の生姜和え お米のパパロアみかん	うどん,油,でんぷん, お米のパパロア	豚肉,牛乳	ほうれん草,長ねぎ, にんじん,ごぼう,干しいたけ, 切り干し大根,ブロッコリー, しょうが	酒,醤油,みりん,塩, 鰹節,酢	702kcal 30.6g 24.6g 2.4g	○五目うどん○ うどんつゆは少しとろみをつけることで、冷めにくくなるよう工夫しています。具沢山で栄養たっぷりです。
(木)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー720kcal、たんぱく質31.8g、脂質23.8g、塩分2.6g

※ 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○

基本は、お休みをする日の前々週の火曜日です。祝日等の関係で早まる場合もありますので日程をご確認ください。

今年度**2月26日(月)～3月21日(木)までの欠食**は、返金作業のため「**2月13日(火)**」で締切らせていただきます。

その後の提出はできませんので、ご注意ください。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

また、来年度の欠食届は「**新学年**」で記入し、「**3月になってから**」提出してください。

・2/19～2/22→2/6まで ・2/26～3/21→2/13まで

今月は人気献立大集合スペシャル!!!

今月の献立は、今年度子どもたちから人気を集めた献立が大集合しています。

1・2学期に実施した献立の食材は、旬の食材に変更したり、人気の味付けをほかの食材に応用したりしています。

子どもたちの「また食べたいなあ」がとても嬉しいので、今後も教室を周りながら様子を見ていきたいと思ひます。

レシピ紹介「みそマヨ焼き」

鶏肉にも魚にも野菜にも塗って焼くだけ！簡単レシピ

①ねぎをみじん切りにする。(ちょっとアレンジ★輪切りにするとねぎの食感も楽しめます)

②料理酒に白みそを溶くように混ぜ合わせ、マヨネーズ、こしょう、①のねぎを加えて混ぜる。

③②を鶏肉や魚や野菜にぬってオーブンで焼く。

酒1：味噌1：マヨ2の割合

いりごまを加えると
香ばしさアップ！