



学校給食予定献立表 みどい支援学校

☆給食目標☆「1年間の給食を振り返ろう」

日	献立名	食品名			調味料	1人分 - Kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩相当量 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (さいの食品)	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)			
2 (月)	辛くないガパオライス 牛乳 じゃがいものみそ汁 神奈川県産アイスマルク	精白米,油,砂糖, じゃがいも,神奈川アイスクリーム(ミルク)	豚肉,大豆ミート,牛乳	たまねぎ,パプリカ, ピーマン,にんにく,ほうれんそう	醤油,ガラスープ,塩,こしょう, 酒,バジル,みそ,鰹節	748kcal 31.7g 25.6g 2.7g	★高3-1リクエスト献立★ バジルの効いたガパオライスとじゃがいものみそ汁とアイスマルクをリクエストしてくれました♪
3 (火)	ひなちらし 牛乳 ささみと菜の花の生姜スープ ひなまつり桃の花三色ゼリー	精白米,三温糖,じゃがいも,ごま油,桃の花三色ゼリー	油揚げ,牛乳,チキンささみ水煮	にんじん,さやいんげん,干しいたけ,れんこん,菜花,たまねぎ,しめじ水煮,しょうが	酢,塩,醤油,酒,ガラスープ,こしょう	651kcal 26.7g 17.7g 2.3g	
4 (水)	牛挽肉と野菜のそぼろ丼 牛乳 にらのみそ汁	精白米,油,砂糖,でんぷん,じゃがいも	牛肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,しいたけ水煮,ごぼう,さやいんげん,にら	醤油,酒,酢,みそ,鰹節	678kcal 27.3g 22.8g 2.2g	○にら○ にらの旬は3月~5月頃で香りが強く、やわらかいのが特徴です。
5 (木)	サンドパン ポテトハンバーグ 牛乳 きゅうりのサラダ 豆乳プリン	パン,じゃがいも,でんぷん,油,とろけるプリン	豚肉,牛肉,牛乳	たまねぎ,もやし,きゅうり,にんじん	塩,こしょう,ナツメグ,ケチャップ,酢	745kcal 28.7g 32.3g 2.4g	★中3リクエスト献立★ 卵の代わりにじゃがいもを使ったポテトハンバーグときゅうりのサラダと豆乳プリンをリクエストしてくれました♪
6 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げのピリ辛みそ煮 切干大根のサラダ	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	牛乳,冷凍絹揚げ,豚肉	ちんげん菜,キャベツ,たまねぎ,しめじ水煮,もやし,しょうが,さやいんげん,切り干し大根,にんじん	酒,みそ,醤油,中華スープストック,トウパンジャン,酢	682kcal 25.4g 22.7g 2.2g	
9 (月)	ごはん 牛乳 サバの西京焼きのつべい汁	精白米,さといも,FCマンナン,でんぷん	牛乳,さば,鶏肉	にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ	西京漬だけだれ,酒,醤油,塩,鰹節	743kcal 32.0g 31.8g 2.2g	○西京焼き○ 京都発祥の西京みそは、米の麴をたっぷり使い、短期間で熟成させた甘口の白味噌です。
10 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 マッシュルームのサラダ	スパゲティ,オリブ油,油,砂糖,でんぷん	豚肉,大豆ミート,牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく,ホールトマト,キャベツ,マッシュルーム	ワイン,ケチャップ,ソース,醤油,塩,こしょう,コンソメ,酢	683kcal 30.7g 24.4g 2.9g	○ミートソース○ 具材をトマト、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、砂糖、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょうで味付けしています。
11 (水)	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ お米deお祝いケーキ	精白米,油,じゃがいも,お米deお祝いケーキ	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	酒,カレー粉,カレールウ,塩,酢,こしょう	790kcal 27.2g 25.9g 2.3g	
12 (木)	<h3>高等部卒業式</h3> 						
13 (金)	ミックスピラフ 牛乳 鶏肉のトマト煮	精白米,油,じゃがいも,砂糖	カットベーコン,牛乳,鶏肉,大豆	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース,にんにく,しめじ水煮,ソニオン,ほうれんそう,ホールトマト,トマトピューレー	塩,こしょう,コンソメ,醤油,ワイン,ケチャップ	699kcal 30.0g 22.3g 2.0g	○ピラフ○ ベーコン、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピースを炒めて、炊き立てのご飯と混ぜ合わせたら出来上がりです。
16 (月)	ビビンバ 牛乳 春雨スープ お祝い紅白ゼリー	精白米,ごま油,砂糖,緑豆はるさめ,お祝い紅白ゼリー	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,長ねぎ,しめじ水煮	酒,醤油,塩,みりん,こしょう,ガラスープ	730kcal 28.1g 29.1g 2.6g	

小学部・中学部卒業式

17	小学部・中学部卒業式 						
(火)							
18	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め あさりと小松菜のみそ汁	精白米,油,じゃがいも,でんぷん	牛乳,豚肉,あさり	しょうが,たまねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	酒,醤油,みりん,こしょう,塩,みそ,鰹節	653kcal 34.5g 18.0g 2.6g	
(水)							
19	ココアブレッド 牛乳 トマトポトフ ヨーグルト	ココアブレッド,オリーブ油,じゃがいも	牛乳,豚肉,ポークウインナー,キンレス,ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,キャベツ,さやいんげん,マッシュルーム,ホールトマト	ワイン,コンソメ,塩,こしょう	662kcal 34.4g 22.2g 2.8g	○ヨーグルト○ 給食では、1日に必要なカルシウム量の50%を摂ることを目標としているのでカルシウムが多いヨーグルトはよく登場します。
(木)							
20	春分の日						
(金)							
23	ごはん 牛乳 筑前煮 ほうれん草しょうが和え	精白米,油,さといも,生芋波型,こんにゃく,三温糖	牛乳,鶏肉,焼きちくわ	にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん,干しいたけ,ほうれんそう,もやし,しょうが	酒,塩,醤油,みりん,鰹節	682kcal 29.5g 19.7g 2.6g	○筑前煮○ 今年度最後の給食は、筑前煮です。給食では、かつお節から出汁を取っています。
(月)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー704kcal、たんぱく質29.7g、脂質24.2g、塩分2.4g

※ 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◎

今年度の欠食届は「2月9日(月)」で締め切りました。

欠食届の提出についてご理解ご協力いただき、誠にありがとうございました。

3月のめ切一覧

4/13(月)~5/1(金) 3/23(月)まで

3月の締め切り分につきましては、右記に記載の通りとなります。

よろしくお願いいたします。

卒業生の皆さんへ

今年度も、給食実施にあたりご理解とご協力ありがとうございました。

3月は、卒業と進級のお祝いをするための献立や、卒業学年のリクエスト献立が登場します。

残りわずかの給食も「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」厨房一同、心を込めて作ります。

ご卒業おめでとうございます!



「タンドリーチキン」

材料	1人分(g)	4人分(g)
鶏もも肉(皮つき)	90	360
にんにく(すりおろし)	0.4	1.6
カレー粉	0.7	2.8
ケチャップ	2	8
塩	0.2	0.8
醤油	3	12
油	2.7	10.8

★作り方★

- ①にんにく、カレー粉、ケチャップ、塩、醤油を混ぜ合わせておく
- ②鶏もも肉を一口大に切り、①の調味料に漬ける(冷蔵庫で30分)
- ③フライパンに油を熱し、鶏もも肉を重ならないように並べて焼く
- ④焼き目がついたらひっくり返して、蓋をして蒸し焼きにし、火が通ったら完成

○ポイント○

- ・にんにくはチューブタイプを使用しても美味しく仕上がります
- ・給食ではオーブンを使用し、180℃20分焼いています

