



# 学校給食予定献立表 みどい支援学校

## 給食目標 「給食のことを知ろう」

日	献立名	食品名			調味料	エネルギー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 (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)			
13	ボークカレーライス 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	酒,カレー粉,カレールウ,塩,酢,こしょう	723kcal 26.6g 22.7g 2.2g	○カレーライス○ 給食のカレーライスは、たくさん具材を、じっくり煮込んで作っています。野菜の甘みとお肉の旨味がポイントです。
(月)							
14	ロールパン 牛乳 ミートボールのポトフ ヨーグルト	パン,オリーブ油,じゃがいも	牛乳,FMミートボール,ポークウインナー,キンレス,ヨーグルト	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	ワイン,塩,こしょう,コンソメ	718kcal 29.4g 27.3g 2.9g	○パン○ 給食のパンは当日に焼きあがったものを学校に届けてくれます。
(火)							
15	3種のみそ豚丼 牛乳 まいたけのすまし汁	精白米,油,砂糖,でんぷん	豚肉,牛乳	たまねぎ,にら,えのきだけ,長ねぎ,まいたけ,水煮,ほうれんそう	白みそ,津久井味噌,赤みそ,みりん,酒,醤油,鰹節,和風だし	662kcal 30.6g 20.8g 2.3g	○給食の牛乳○ 神奈川県産の牛乳を使用しています。カルシウムがたっぷりの牛乳は骨の成長に必要です。
(水)							
16	スパゲティミートソース 牛乳 マッシュルームのサラダ ストロベリーゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,でんぷん,ストロベリーゼリー	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	713kcal 30.5g 23.9g 2.9g	○給食のスパゲティ○ 回転釜という大きな鍋を使い、たっぷりのお湯で茹でます。各クラスごと人数に合わせた重さを測って配缶していきます。
(木)							
17	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの照り煮 塩だれ野菜	精白米,油,砂糖,ごま油	牛乳,豚肉,冷凍絹厚揚げ	たまねぎ,ちんげん菜,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,キャベツ,もやし,こまつな,にんにく	酒,醤油,みりん,鰹節,塩,こしょう	659kcal 29.5g 20.7g 1.7g	○給食のごはん○ 一度に200人以上のごはんが炊ける炊飯器を使っています。すべて学校の厨房で炊いています。
(金)							
20	ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根のサラダ	精白米,じゃがいも,つきこんにゃく,油,三温糖,ごま油,砂糖	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,切り干し大根	醤油,酒,鰹節,和風だし,酢	700kcal 28.5g 16.8g 2.4g	○給食の副菜○ 給食に出てくるサラダはすべて加熱してから冷まし、調味料と和えています。
(月)							
21	ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 とろけるプリン  	ソフトフランス,油,じゃがいも,砂糖,とろけるプリン	牛乳,鶏肉,大豆水煮	にんにく,たまねぎ,にんじん,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	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩	706kcal 33.1g 24.4g 2.5g	○給食の塩分量○ 平均2.5g以下という基準があります。牛乳にも0.2gの塩分が含まれているので、残りの2.3gで味付けを工夫しています。
(火)							
22	鶏そぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	精白米,油,砂糖,じゃがいも	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,しょうが,ほうれんそう	酒,醤油,みりん,みそ,鰹節	683kcal 30.2g 19.8g 2.2g	
(水)							
23	野菜たっぷりみそラーメン 牛乳 オレンジゼリー	塩〇ラーメン,油,ごま油,オレンジゼリー	豚肉,牛乳	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,にんじん,キャベツ,にら,干しいたけ,こまつな,とうもろこし	酒,こしょう,みそ,醤油,鶏肉	681kcal 31.5g 20.5g 3.0g	○ラーメン○ 給食では、食塩ゼロラーメンを使用しています。1クラス分ずつ茹でて配缶しています。
(木)							

24	チキンライス 牛乳 ベーコンと野菜のスープ	精白米,油,じゃがいも,砂糖	鶏肉,牛乳,カットベーコン	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,はくさい,にんじん	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう	661kcal 24.8g 22.3g 2.4g	
(金)							
27	辛いないガパオライス 牛乳 大豆のサラダ	精白米,油,砂糖,ごま油	豚肉,大豆ミート,牛乳,大豆水煮	たまねぎ,パプリカ,ピーマン,にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし	醤油,ガラスープ,塩,こしょう,酒,バジル,酢	656kcal 28.8g 24.2g 2.1g	○給食で使う野菜○ 給食で使う野菜は、3つのシンクを使って、流水で3回洗って汚れを落としています。
(月)							
28	コッペパン 牛乳 鶏肉とほうれん草のコンソメ煮 チョコクレープ	パン,油,じゃがいも,フレンズクレープ	牛乳,鶏肉	たまねぎ,にんじん,ほうれん草,キャベツ,さやいんげん,しめじ水煮	ワイン,コンソメ,こしょう,塩	687kcal 29.7g 27.3g 2.3g	 やさいを3かいあらう
(火)							
29	<b>昭和の日</b>						
(水)							
30	ナン 牛乳 キーマカレー ヨーグルト	ナン,油,でんぷん	牛乳,豚肉,大豆ミート,レバー,そばろ,ひよこ豆,ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく,ホールトマト	酒,カレー粉,ソース,ナツメグ,塩	704kcal 34.2g 28.7g 2.9g	○カルシウム○ 給食では、1日に必要なカルシウム推奨量の50%を摂ることが目標になっています。
(木)							

栄養価平均(中学部・高等部): エネルギー689kcal、たんぱく質29.8g、脂質23.0g、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○

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月のみ切一覧

5/7~5/8 4/13(月)まで  
5/11~5/15 4/20(月)まで  
5/18~5/22 4/27(月)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。

今年度の給食は  
全部で183回です



### ~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ほたらきごとに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	エネルギーKcal たんぱく質 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 (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をとのえる (みどりの食品)			
○ (月)	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,レバー,そばろ,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	△△△kcal ○○g ◇◇g □□g	○カレーライス○ 給食のカレーライスは、たくさん具材を、じっくり煮込んで作って...

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。