11月分 学校給食献立予定表

令和5年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名 主食・飲み物	献立名 おかず	材料と体内での働き 血や肉や骨のもとになる食品	材料と体内での働き エネルギーのもとになる食品	材料と体内での働き 体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	食育ひとくちメモ
1	水	カレーうどん 牛乳	白菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ	ソフトめん さとう かたくりこ	にんじん　たまねぎ ねぎ はくさい　きゅうり	701 31.9 21.8 3.3	
2	木	ごはん 牛乳	生揚げと野菜のみそ炒め すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ　むぎ あぶら さとう ふ	しょうが　キャベツ にんじん　たけのこ ほししいたけ　たまねぎ ピーマン　しめじ　みつば	639 29.4 20 2.9	
6	月	ビビンバ丼 牛乳	わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ さとう ごま ごまあぶら	こまつな　もやし にんじん　ぜんまい にんにく　コーン ねぎ　ほししいたけ	620 24.2 18.7 3.1	**ビビンバ**は韓国料理です。具材とご飯を混ぜて食べます。
7	火	米粉パン 牛乳	たらのフライ ソテー 野菜スープ	ぎゅうにゅう たら ハム	パン こむぎこ パンこ あぶら	いんげん　にんじん コーン　たまねぎ キャベツ　セロリー パセリ	652 37 20.4 3.5	
8	水	スパゲッティミートソース 牛乳	コーンサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ　にんじん　トマト マッシュルーム　グリーンピース にんにく　キャベツ　きゅうり アスパラ　コーン　みかん	641 28.8 20.7 2.1	**＊かながわ産品デー＊** 県内産の食材を取り入れた献立を実施します。 （豚肉、わかめ、キャベツ、だいこん等を使用予定） ※天候等の都合により県内産を納入できない場合もあります。御了承ください。
9	木	ごはん 牛乳	豚肉のしょうが焼き 野菜サラダ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こめ　むぎ さとう ごまあぶら	しょうが　にんにく りんご　キャベツ にんじん　きゅうり だいこん　ほうれんそう	632 34.3 17.4 3	
10	金	鶏肉ときのこのガーリックピラフ 牛乳	ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ベーコン	こめ　むぎ あぶら　バター マカロニ さとう	たまねぎ　しめじ　エリンギ マッシュルーム　にんにく パセリ　キャベツ　セロリー にんじん　コーン　トマト	677 26.1 22.6 2.7	
13	月	ごはん 牛乳	チンジャオロース 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん　たけのこ しめじ　ピーマン パプリカ　しょうが コーン　ねぎ	653 30.9 18.1 2.8	
14	火	黒パン 牛乳	鶏肉のスパイシーグリル グリーンサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら マカロニ	キャベツ　きゅうり アスパラ　たまねぎ にんじん　セロリー マッシュルーム　にんにく	680 34.8 27.7 3	
15	水	ちゃんぽんめん 牛乳	きゅうりのピリ辛和え りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび　いか なると　ハム	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ　はくさい にんじん　きくらげ もやし　ねぎ きゅうり	664 31.2 16.7 3	**ちゃんぽんめん**は長崎県の郷土料理です。野菜や肉、えび、いかなどが入った、具だくさんなラーメンです。
16	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ　むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう　にんじん もやし　にんにく だいこん ほししいたけ　ねぎ	716 28.9 32.9 3	**🍴朝食おすすめ献立🍴** 主食＋主菜＋副菜とバランスよく組み合わせた朝食におすすめの献立です。

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
17	金	ロールパン 牛乳	ポークビーンズ 野菜のマリネ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ　にんじん　トマト マッシュルーム　グリーンピース カリフラワー　ブロッコリー だいこん　パプリカ	708 31.8 30.9 3.2	
20	月	まいたけごはん 牛乳	高野豆腐の煮物 お米のムース	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ とりにく	こめ　むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも	まいたけ　にんじん えだまめ　しめじ たまねぎ　ほししいたけ いんげん	762 30.8 26.8 2.7	
21	火	きなこあげパン りんごジュース	クリームシチュー ツナサラダ	きなこ とりにく ぎゅうにゅう ツナ	パン さとう　あぶら じゃがいも バター　こむぎこ	たまねぎ　にんじん コーン　マッシュルーム グリーンピース キャベツ　アスパラ	702 26 25.1 2.7	**中学部3年生** **☆リクエストメニュー☆**
22	水	けんちんうどん 牛乳	大豆のいそ煮 みかん	ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ だいず　ぶたにく ひじき	ソフトめん さといも　あぶら さとう　ごまあぶら こんにゃく	にんじん　だいこん ごぼう　ねぎ グリーンピース みかん	683 30.5 17.2 3.2	
24	金	ごはん 牛乳	鶏肉のみりん焼き からし和え 沢煮椀 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ ごまあぶら	はくさい　こまつな もやし　にんじん ごぼう　たけのこ みつば　えのき	629 33.3 16.3 2.5	11月24日は **和食の日**
27	月	チキンライス 牛乳	かぶのスープ プリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ　むぎ あぶら バター	たまねぎ　にんじん グリーンピース かぶ　えのき ほうれんそう	693 27.1 24.5 3.2	
28	火	ロールパン 牛乳	ハンバーグ フライドポテト オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご　ベーコン	パン あぶら　パンこ さとう　バター じゃがいも	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん ほうれんそう エリンギ　コーン	762 32.8 36.2 3.5	
29	水	ほうとううどん 牛乳	おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ソフトめん	にんじん　だいこん ほししいたけ　かぼちゃ ねぎ　ほうれんそう こまつな　しめじ	657 32.8 16.3 3.1	**ほうとううどん**は、山梨県の郷土料理「ほうとう」風に仕上げた、具沢山なうどんです。
30	木	カツカレー 牛乳	コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ　むぎ こむぎこ パンこ　あぶら じゃがいも	にんじん　たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ　コーン	791 32.4 22.6 3.3	**中学部2年生** **☆リクエストメニュー☆**

＊　＊　＊　＊　材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。　＊　＊　＊　＊

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ	漬物
みそ	納豆
酢	塩辛
酒	かつお節
みりん	

おわんの持ち方

食事中の「手」どうしていますか？

- ○ 4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。
- ○ 置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。