

5月分 学校給食献立予定表

令和6年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	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	たんぱく質 (g)	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	なまあ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 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 えのき しめじ こまつな みつば	634	5月5日は こどもの日 ぐんぐん伸びる たけのこや、出世魚のぶりを 使って、こどもたちの成長を願います。
							29.4	
							19.5	
							2.9	
2	木	たけのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶりの照り焼き おひたし みそ汁 こどもの日ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶり とうふ わかめ	こめ	たけのこ にんじん しめじ しょうが いんげん もやし だいこん ねぎ	711	
							34.8	
							25	
							3.8	
7	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ セロリー みかん おうとう パイン りんご	681	
							29.4	
							26.6	
							2.9	
8	水	とりにく 鶏肉ときのこのガーリックピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	トマトスープ	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 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 トマト	634	にんにくに含まれる 「アリシン」には、食欲 増進や疲労回復効果 があります。
							24	
							22.4	
							3.3	
9	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さけ 鮭のカレーじょうゆ焼き きゅうりとわかめの酢のもの とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	615	
							34.2	
							13.4	
							2.9	
10	金	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き いんげんとにんじんのソテー きのこスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン あぶら	いんげん にんじん しめじ エリンギ えのき ほうれんそう	631	
							34	
							25.9	
							2.9	
13	月	メキシカンライス ぎゅうにゅう 牛乳	まめ やさい 豆と野菜のスープ ラフランスゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ ほうれんそう	690	
							23.8	
							24.2	
							2.9	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	すぶた 酢豚 にらスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ パプリカ ピーマン パイン にら もやし コーン	653	
							29.9	
							17.6	
							3	
15	水	わふう 和風スパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	ひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし ひじき とりささみ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく もやし きゅうり にんじん	674	
							29.7	
							26.8	
							2.2	
16	木	ちゅうかどん 中華丼 ぎゅうにゅう 牛乳	わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう コーン ねぎ ほししいたけ	624	中華丼は、いか、えび、 豚肉と様々な野菜を使い、 具沢山に仕上げます。
							30	
							15	
							3.2	
17	金	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	さかな 魚のレモンじょうゆがけ やさい 野菜ソテー きのこスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	パン ジャム あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ エリンギ えのき	649	魚のレモンじょうゆが けは、揚げたての魚に レモンじょうゆだれを かけます。
							31	
							25.4	
							3.3	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	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	たんぱく質 (g)		
脂 質 (g)									
食 塩 (g)									
20	月	豚肉ときこのみそ焼き丼 牛乳	すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しめじ えのき しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ みつば	622 28.5 15.3 2.7	チリコンカン チリコンカンはアメリカ発祥の料理で、豆やひき肉を使ったトマト味の炒め物です。	
21	火	チーズパン 牛乳	チリコンカン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ	パン あぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマト キャベツ きゅうり アスパラ	669 32.5 27.1 2.9		
22	水	カルボナーラ風 クリームスパゲッティ 牛乳	だいこん 大根サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム だいこん きゅうり みずな	725 28.7 33.5 2.4		
23	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 ねぎ ほししいたけ	718 29 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。
24	金	コーンピラフ 牛乳	はるさめスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ バター はるさめ かたくりこ	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう	661 23.1 17.9 2.8		
27	月	ハヤシライス 牛乳	えだまめ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり えだまめ	734 27.8 26.2 2.9		
28	火	ごはん 牛乳	とんかつ キャベツの塩もみ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく	キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	675 32.1 19.5 3		とんかつは、ひとつひとつ衣を付け、厨房で揚げます。
29	水	スパゲッティナポリタン 牛乳	ツナサラダ 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり	651 27.5 20.3 2.2		ナポリタンは、「ナポリ」とつきますが日本(横浜市)発祥の料理です。
30	木	ごはん 牛乳	てや 照り焼きチキン さくら 桜えびと青菜のおひたし みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さくらえび あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ	634 35.6 17 3.2		桜えびは、殻ごと食べるのでカルシウムを摂ることができます。
31	金	ロールパン 牛乳	さけ 鮭のマヨネーズ焼き カラフルソー ジャーマンスープ	ぎゅうにゅう さけ ウインナー	パン マヨネーズ じゃがいも	パセリ いんげん にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう	686 34.5 31.8 3.3		

* * * * 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。 * * * *

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。

成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？