

6月分 学校給食献立予定表

令和2年度

県立瀬谷養護学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育一口メモ
		主食・飲み物	おかず	骨や血や肉の もとなるもの	エネルギーの もとなるもの	体の調子を 整えるもの	たんぱく質 (g)	
脂 肪 (g)								
							塩 分 (g)	
22	月	カレーライス 牛乳	コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	764	カレーには、体を温める だけでなく、疲労回復や 食欲増進などの効果が あります。
							26.6	
							23	
							3.1	
23	火	ごはん 牛乳	肉じゃが みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん なめこ ねぎ	686	肉じゃがは、家庭料理 としてもおなじみの煮 物料理です。
							26.5	
							15.2	
							3.1	
24	水	コーンピラフ 牛乳	はるさめスープ	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	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	650	コーンピラフは、とうも ろこしの甘味や食感を 楽しめるピラフです。
							23.2	
							18.2	
							2.9	
25	木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 中華スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんじん しょうが にんにく にら もやし きくらげ	675	マーボー豆腐は、中国 の四川というところで 生まれた料理です。給 食では辛さを控えめに仕 上げます。
							27.4	
							19.6	
							2.8	
26	金	チキンライス 牛乳	野菜スープ	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 にんじん グリーンピース キャベツ セロリー パセリ	637	チキンライスは、鶏肉 を使ったケチャップ味 のピラフです。
							22.1	
							19	
							3.4	
29	月	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 とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	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 こまつな	717	生揚げと野菜のみそ 炒めは、様々な具材を 使うため、一品でしっ かり栄養が摂れます。
							31	
							22.4	
							3.2	
30	火	スパゲッティミートソース 牛乳	ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	スパゲッティ あぶら さとう	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 にんにく キャベツ きゅうり	704	スパゲッティミートソー スは、デミグラスソー スを加えコクのある味に 仕上げます。
							31.7	
							23.7	
							2.6	

* * * * 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。 * * * *

※栄養士より※

新型コロナウイルス感染拡大防止により長引いた臨時休業、外出自粛、感染への不安などにより私たちの生活には様々な影響が及ぼされました。学校もなく、自由に外に出られない生活が続き、児童生徒の皆さんにも保護者の皆さんにも心身の疲労が出ている頃だと思います。学校は再開しましたが、感染対策はきちんとしつつ、不安になりすぎないよう気持ちを休ませながら、少しずつ日常生活を取り戻していきたいと思います。

さて、給食ですが、約3ヶ月ぶりの再開となります。感染予防の観点から、短時間で配膳できるメニューでスタートいたします。新しい学年での初めての給食ということに加え、食べる場所や配膳方法等が通常と異なるため、しばらくはこのような献立となると思いますが、ご了承ください。栄養価はきちんと計算し、必要量摂れるようになっていきます。まだ分散登校が続くため、3食分の食事をご家庭で用意する必要があるかと思っております。手間をかけずバランスよく食べるコツや、給食レシピ等を裏面にてご紹介いたします。

少ない品数でも工夫次第でしっかり栄養が摂れます！

毎回何品も作る
のは大変…

かんたん

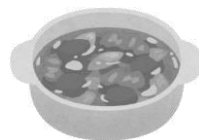
おすすめメニュー

一品に肉も野菜もたっぷり使ってみましょう！

- 具だくさんの炒め物
- 具だくさんのスープ、汁物
- 鍋料理
- 具だくさんカレーライス →→→
などなど…

☆カレーはどんな具材でも合います☆
キャベツ、白菜、ほうれん草などの葉物
を加えたり、ナスやトマトなどの夏野菜で
カラフルにしたり、里芋やごぼうなどの
根菜を使い和風にしたり…色々な
組み合わせを試してみてください！

簡単にバランスよく
食べたい！！



＜組み合わせの例＞

○メインが肉や魚だけを使ったおかず(焼き魚・チキンソテーなど)…具だくさんのスープを組み合わせる

○メインが具だくさんの炒め物…簡単な汁物等をつける

※時間のある時に野菜を切って保管(冷蔵、冷凍等)しておく、必要に応じカット済み野菜や冷凍野菜等を
取り入れるなどするとより短時間で作れます

給食レシピ紹介

分量は1人分です。人数分+1~2人倍にしてください。

大豆製品、肉、野菜が1度に摂れる！

生揚げと野菜のみそ炒め

6月29日の給食に登場

材料(1人分)

豚肉…30g(下味に漬けておく) 油…2g(ごま油でも可)
下味 ☆おろししょうが…0.5g
味 ☆しょうゆ…1g

生揚げ(厚揚げ)…60g
キャベツ…50g
にんじん…20g
たけのこ(水煮)…20g
干しいたけ…1.5g
玉ねぎ…40g
ピーマン…10g

合わせ調味料
★しょうゆ…3g
★酒…2g
★砂糖…0.6g
★みそ…8g
★みりん…1.5g
★和風だし…0.5g
(顆粒)

給食なのでかなり多くの食材を使っていますが、野菜は種類を減らしたり、使いやすいものに変えても良いです☆

作り方

《下準備》

- 生揚げはさつとゆで(もしくは熱湯をかけ)油抜きし、5ミリ~1センチ程度の厚さの一口大に切る
 - キャベツは5センチ角くらいのざく切り、にんじんとたけのこは1~2ミリ厚の短冊切り、干しいたけは薄切り、玉ねぎはくし切り、ピーマンは一口大(縦に切ったものを横orななめに3~4等分)に切る
 - ①フライパンに油をひいて豚肉を炒め、火が通ったら生揚げを加えさつと炒める
 - ②にんじん、たけのこ、玉ねぎ、干しいたけを加えてさらに炒め、だいたい火が通ったらキャベツ→ピーマンの順に加えて炒める
 - ③キャベツ、ピーマンが少ししんなりしたら調味料(★)を加えて全体に絡むよう炒める
- ※水分が多い場合は水溶き片栗粉を少し加えてとろみをつけるとしっかり味がつきます

ごはんにもパンにも
合います

鶏肉のドレッシング焼き

漬けて焼くだけ！簡単レシピ

材料(1人分)

鶏肉(もも、むね等)…80gくらい
★ドレッシング(セパレート、フレンチ等)
…大さじ1くらい
★白ワイン…少々
★塩・こしょう…少々

作り方

- ①鶏肉を合わせ調味料(★)に漬け込む
※30分以上漬け込むとしっかり味が染みます
※漬ける間は冷蔵庫に入れておいてください
- ②フライパンやオーブン等で焼き上げる

☆30分ほど漬けた後にチャック付きポリ袋等に入れ冷凍しておく、しばらく保存できます(1ヶ月以内には使用してください)