4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		材料と体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(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		
11	火	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	715 27.1 23.4 3.4	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。
12	水	塩ラーメン 牛乳	中華和え パイン(冷凍)	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ちゅうかめん あぶら バター ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きくらげ コーン きゅうり もやし	660 28.3 17.7 3.9	
13	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	719 29.1 32.9 3.2	**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。
14	金	鶏肉ときのこのガーリックピラフ 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	659 23.1 25.6 3.4	
17	月	ホイコーロー丼 牛乳	中華スープ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら さとう	キャベツ ピーマン ねぎ にんにく にら もやし にんじん きくらげ	641 27.1 14.6 3.2	豚肉やキャベツなどをみそで炒めた中華料理の**ホイコーロー**を、ごはんにのせて食べます。
18	火	米粉コッペパン 牛乳	たらのフライ ゆでブロッコリー 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 タルタルソース	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ セロリー パセリ	650 38.2 25.7 3.4	小学部1年生 給食開始
19	水	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 トマト グリーンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり	680 30.8 27.3 2.7	**スパゲッティミートソース**は、デミグラスソースを加えてコクを出します。
20	木	ごはん 味付けのり 牛乳	肉じゃが みそ汁	ぎゅうにゅう のり 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	617 27.2 13.7 3.1	
21	金	ソフトフランスパン 牛乳	春野菜のシチュー 大根サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ コーン マッシュルーム だいこん きゅうり みずな	650 29.3 26.4 3.1	**春野菜のシチュー**は、春キャベツやアスパラなど、旬の野菜を使います。
24	月	山菜ごはん 牛乳	高野豆腐の煮物	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	ほししいたけ ぜんまい わらび ごぼう にんじん たけのこ しめじ たまねぎ しいたけ いんげん	647 26.6 18.3 2.7	**山菜ごはん**は、ぜんまいやわらび、たけのこなどを使った混ぜご飯です。
25	火	中華丼 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 あぶら ごまあぶら でんぷん	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう コーン ほししいたけ	623 30.0 15.0 3.1	**中華丼**は、様々な具材のうま味を生かし、仕上げます。
26	水	けんちんうどん 牛乳	大豆のいそ煮 みかんゼリー	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	693 30.4 17.2 3.3	**けんちんうどん**は、神奈川県の郷土料理「けんちん汁」風に仕上げたうどんです。

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) 脂肪(g) 塩分(g)	食育一口メモ
		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		
27	木	ごはん 牛乳	鮭の香味焼き 野菜炒め すまし汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく はんぺん	こめ むぎ あぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほししいたけ しめじ えのき みつば	634 36.0 16.8 3.3	**鮭の香味焼き**は、しょうがやねぎを使い香り良く仕上げます。
28	金	メキシカンライス 牛乳	豆と野菜のスープ 青りんごゼリー	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 にんにく キャベツ ほうれんそう	721 23.6 24.2 3.0	

＊ ＊ ＊ ＊ 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。 ＊ ＊ ＊ ＊

欠食届について

欠食届けの締め切りは、基本駅に<u>前々週の月曜日の朝まで</u>となります。
（例：4月25日（火）に欠食するなら、欠食届けは4月10日（月）の朝が締め切りとなります。）
また、連休前は物資発注の関係で、欠食届けの締め切りが変更になります。
5月1日（月）～5月10日（金）の欠食届けは<u>4月17日（月）の朝まで</u>、
5月15日（月）～5月19日（金）の欠食届けは<u>4月24日（月）の朝まで</u>にご連絡ください。