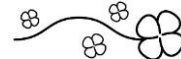




4月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内での働き			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	からだをつくる	からだの調子を整える					
10	げつ	コッパパン 牛乳 鶏肉と豆のトマト煮 野菜サラダ(フレンチ) ヨーグルト	コッパパン 油 ジャガイモ 三温糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト じゃがいも アスパラ バジル きゅうり コーン	ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	744	35.9	26.5	3.1
11	か	牛丼 大根の味噌汁 牛乳	ごはん 砂糖 油 でんぷん	牛乳 牛肉 油揚げ みそ	たまねぎ ねぎ だいこん にんじん こまつな	酒 みりん しょうゆ だしパック だし用昆布	751	33.8	26.9	2.4
12	すい	フォカッチャ 牛乳 小松菜のクリーム煮 野菜のカレー風味ソテー バウムクーヘン	フォカッチャ 油 シチュールー バウムクーヘン	牛乳 鶏肉 白花豆 みそ	こまつな たまねぎ にんじん しめじ キャベツ パプリカ コーン	酒 こしょう 塩 カレー粉	717	33.4	28.8	3.0
13	もく	味噌ラーメン 野菜の甘酢漬 牛乳	ホットラーメン ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	もやし にんじん コーン にんにく キャベツ きゅうり にら ねぎ	醤油 豆板醤 だしパック 塩 だし用昆布 ラーメンスープ 酢	719	29.6	22.6	2.8
14	きん	カレーライス ツナ大根サラダ 牛乳	ごはん 油 ジャガイモ カレールウ	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん りんごソース だいこん きゅうり	酢 塩	757	29.8	27.1	2.4
17	げつ	ソフトフランス 牛乳 チキンポトフ アスパラベーコンソテー ヨーグルト	ソフトフランス じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん こまつな アスパラ パプリカ コーン	塩 こしょう コンソメ	694	34.9	26.2	2.7
18	か	中華丼 わかめスープ 杏仁豆腐 牛乳	ごはん 油 ごま油 でんぷん ごま 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 うずら卵 わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ はくさい きぬさや ねぎ 干し椎茸	中華だし 塩 減塩しょうゆ 酒 しょうゆ	732	29.9	25.7	2.6
19	すい	ナン ドライカレー 豆腐とたけのこのスープ 牛乳	ナン 油 カレールウ でんぷん	牛乳 大豆 豚肉 チーズ 豆腐	たまねぎ にんにく しょうが トマト じゃがいも ミックスベジタブル ねぎ たけのこ 干し椎茸	カレー粉 塩 ウスターソース 酒 しょうゆ 醤油 コンソメ	696	33.2	27.1	2.6
20	もく	肉野菜うどん じゃがいものそぼろあん 牛乳	ゆでめん 油 ジャガイモ 三温糖 でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 そらまめ	減塩しょうゆ 酒 だしパック だし用昆布	768	29.4	25.1	2.9
21	きん	ハヤシライス ツナサラダ 牛乳	ごはん 油 ハヤシルウ 砂糖 ドレッシング	牛乳 牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	デミグラスソース ケチャップ 醤油 ウスターソース 赤ワイン	723	27.6	26.2	2.4
24	げつ	サンドパン 白身魚のフライ(タルタルソース) ミネストローネ 牛乳	サンドパン 油 ジャガイモ タルタルソース	牛乳 白身フライ ハム いんげん豆	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ トマト	ケチャップ こしょう コンソメ	753	32.7	28.7	21.0
25	か	スタミナ丼 豆腐の味噌汁 牛乳	ごはん 油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ しょうが にんにく にら ねぎ にんじん だいこん こまつな	みりん 酒 しょうゆ だしパック だし用昆布	711	33.0	24.1	2.3

日	曜日	献立名	材料と体内での働き			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	体を作る	体の調子を整える					
26	水	中華おこわ 生揚げと豚肉の中華煮 アセロラゼリー 牛乳	中華おこわ 砂糖 ごま油 でんぱん アセロラゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉	にんじん はくさい もやし 干し椎茸 グリーンピース	酒 塩 しょうゆ 中華だし	688	33.2	26.0	3.2
27	木	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 牛乳	スパゲティ 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	赤ワイン ウスターソース 塩 コンソメ	729	30.9	26.8	2.8
28	金	チキンライス ほうれん草のミルクスープ オレンジゼリー 牛乳	ごはん 油 バター オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆	たまねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル ほうれん草 しめじ にんじん	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	721	30.0	19.5	2.6

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

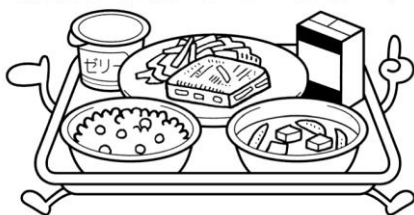
給食だより

今月の目標：学校給食について知ろう

学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

給食がはじまります！



Q. 給食費って何に使われるのですか？

A. 給食費は子どもたちにおいしい給食をつくるための食材費となります！ 地域で作られた新鮮で安心安全な食材を積極的に取り入れ、成長期の子どもたちのために、栄養バランスのよいおいしい給食をつくっていますので、保護者の方々には、ご理解いただきたく、お願いいたします。



給食に毎日出る

「牛乳」

愛飲してください！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。

