



1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	材料と体内でののはたらき			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					
11	木	すき焼きうどん 紅白なます 牛乳	ゆでめん 三温糖 あぶら 砂糖	牛乳 牛肉 焼き豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ しゆんぎく はくさい 干し椎茸 しらたき だいこん	塩 みりん しょうゆ 酢 だしパッ だし用昆布	714	31.9	19.1	3.0
12	金	ごはん 鶏肉のネギ塩レモン炒め 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	ごはん 油 でんぱん	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ わかめ	しょうが にんにく はくさい にんじん ゴッカリ レモン果汁 ねぎ しめじ だいこん	塩 中華だし だしパッ	713	31.4	27.4	2.3
15	月	ぶどうパン 牛乳 タンドリーチキン ミネストローネ こぶき芋	ぶどうパン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト いんげん豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホルトマ さやいんげん	塩 コシヨウ カレー粉 酢 ケチャップ コンソメ	720	33.8	27.1	2.7
16	火	ピピンバ わかめスープ 牛乳 杏仁豆腐	ごはん 油 ごま ごま油 杏仁豆腐	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが ほうれんそう ねぎ にんじん だいこん 大豆もやし	焼肉のたれ 塩 中華だし しょうゆ	745	31.5	27.6	2.5
17	水	ごはん 牛乳 メカジキの照り焼き 切干大根のソース炒め 県産みかん	ごはん 油	牛乳 メカジキ 豚ひき肉 あおのり	たまねぎ にんじん パプリカ 切干大根 みかん	減塩醤油 みりん 塩 コシヨウ 中濃ソース	686	29.7	18.7	1.4
18	木	塩ラーメン パンバンジーサラダ 牛乳 ヨーグルト(レモン)	ホットラーメン ごま ごま油 ドレッシング	牛乳 豚肉 ささみ ヨーグルト	にんじん たまねぎ 白菜 キャベツ もやし ねぎ 青梗菜 コーン パプリカ きゅうり	ラーメンスープ だしパッ だし用昆布	776	34.5	22.4	3.8
19	金	ごはん なまあげのみそ炒め ごぼうサラダ 牛乳	ごはん マヨネーズ 砂糖 油 ごま油 でんぱん ドレッシング	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ コーン にんにく しょうが きゅうり ごぼう	豆板醤 酒 しょうゆ みりん	778	31.8	29.6	1.9
22	月	ロールパン ポークチャップ いんげん豆のスープ 牛乳	ロールパン 砂糖 油 さつまいも	牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆	たまねぎ ピーマン コーン にんにく にんじん ほうれん草	ケチャップ コショウ コリア ウスターソース 塩 赤ワイン	725	32.7	27.4	3.1
23	火	鶏肉のオスターソース炒め丼 フライドポテト 牛乳 ヨーグルト	ごはん でんぱん 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ たけのこ	酒 しょうゆ みりん 塩 中華だし オスターソース	766	28.4	25.6	2.2
24	水	ごはん サワらのみそマヨネーズ焼き 吉野汁 牛乳	ごはん 油 マヨネーズ はるさめ でんぱん	牛乳 サワラ みそ 鶏肉 豆腐	たまねぎ マツタケ にんじん だいこん みつば しょうが	塩 しょうゆ だしパッ だし用昆布	735	32.6	28.7	2.1
25	木	ソフトめん ミートソース フレンチサラダ 牛乳	ソフトめん 油 ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チーズ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マツタケ トマト 1/2 キャベツ きゅうり	ケチャップ 塩 コシヨウ コリア 赤ワイン ウスターソース	740	30.3	24.0	3.0
26	金	ごはん クジラと野菜の炒め物 すいとん汁 牛乳	ごはん でんぱん 油 砂糖 すいとん	牛乳 くじら肉 豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん ピーマン もやし たまねぎ だいこん こんにゃく	酒 コシヨウ しょうゆ 酒 だしパッ	762	34.5	20.5	2.5

日	曜	献立名	材料 ^{ざいりょう} と体内 ^{たいない} でのほたらき			調味料 ^{ちようみりょう}	エネルギー Kcal	たんぱく質 ^{たんぱくしつ} g	脂質 ^{しじつ} g	食塩 ^{しょくえん} 相当量 ^{そうたうりやう} g
			熱 ^{あつ} や力 ^{ちから} になる	体 ^{からだ} をつくる	体 ^{からだ} の調子 ^{ちようし} を整 ^{ととの} える					
29	月	きな粉揚げパン チキンポトフ 牛乳	コッペパン 油 砂糖 さつまいも	牛乳 きな粉 鶏肉 ウインナー	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	塩 コショウ コンソメ	776	32.6	37.2	2.8
30	火	カレーライス ツナ大根サラダ 牛乳	ごはん じゃがいも ルー 油	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん りんごソース だいこん きゅうり	酢 塩	754	26.9	29.5	2.4
31	水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 里芋のみそ汁 たい焼き	ごはん 砂糖 油 でんぱん たいやき	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな	酒 減塩醤油 だしパック だし用昆布	745	32.4	20.5	1.8

※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

バランスの良い食事を知ろう



3学期になり、卒業や年度末に向かって慌ただしい日々が始まります。忙しくて食事を用意する時間がないと、ごはんだけやパンだけなど偏った食事になってしまいがちです。また、つつい好きなものばかり食べて嫌いなものを避けていませんか？毎日の食事は生きていくためだけでなく楽しみにもなりますが、偏った食事を続けていると栄養の過不足が心配です。まずは、献立の基本(主食・主菜・副菜)を覚え、どのような食事がバランスがよいのか考えてみましょう。給食の献立は主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事になっているので、献立を考えるときの参考にしてみてください。

基本の献立

献立を考えるときは、はじめに、食事の中心となる主食(ごはんやパン、めん類など)を決めます。次に、主なおかずとなる主菜(肉や魚介、卵の料理)を考えます。最後に足りない栄養素や水分を補うための副菜(野菜料理や果物など)や汁物(みそ汁やスープなど)を考えます。

主食

米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜

魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜

野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物(飲み物)

水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

1日3食きちんと食べていますか？1日に必要な栄養をとるために、朝・昼・夕の3食をきちんと食べるようにしましょう。1食で十分な栄養がとれない場合でも、他の食事で補うことができます。また、決まった時間に食事をすることは生活リズムを整える上でも大切です。



学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に食事の提供が行われたのがはじまりです。1月24日から30日は全国学校給食週間です。本校では、1月25日から30日の間、クジラ肉を使用したメニューやソフトめんなど昔の給食をテーマにした献立を提供します。