

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 体をつくる	からだ 体の調子を整える		
10	木	ボンゴレスパゲティ ツナサラダ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 でんぶん	牛乳 アサリ ツナ	たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム ブロッコリー	コンソメ 食塩 こしょう 酒 酢	652 33.3 21.5 2.9
11	金	大根のピリ辛丼 豆腐ときのこのスープ 牛乳 プリン	ごはん サラダ油 ごま油 砂糖 でんぶん プリン	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐	だいこん たまねぎ にんじん しょうが ねぎ えのきだけ 干ししいたけ にんにく だいこんば		720 25.8 22.8 2.4
14	月	コッペパン イチゴジャム とりにく まめ 鶏肉と豆のトマト煮 なす 菜の花とコーンのソテー 牛乳	コッペパン イチゴジャム じゃがいも 三温糖 サラダ油	牛乳 鶏もも いんげん豆	たまねぎ マッシュルーム にんにく なのはな ホールコーン トマトピューレ	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう ウスターソース	699 34.9 22.1 2.8
15	火	ごはん サバの塩焼き じゃがいものきんぴら 牛乳	ごはん じゃがいも ごま サラダ油 ごま油 砂糖	牛乳 サバ	にんじん さやいんげん		738 30.6 30.6 2.2
16	水	ごもくしょあんかけご飯 豆腐とわかめの中華スープ 牛乳	ごはん サラダ油 ごま油 でんぶん	牛乳 鶏もも 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ たけのこ にんにく しょうが だいこん さやえんどう	食塩 中華だし こしょう しょうゆ だしパック だし用昆布 食塩 しょうゆ	679 28.3 23.9 2.5
17	木	みそラーメン チングン菜のツナ和え 牛乳	ホットラーメン ごま油 ごま	牛乳 豚ひき肉 ツナ	もやし にんじん たまねぎ にんにく チングン菜 切干だいこん ホールコーン		767 31.8 28.6 3.3
18	金	とりにく 鶏肉の照り焼き丼 パックマヨネーズ 真だくさんみそ汁 牛乳	ごはん サラダ油 でんぶん	牛乳 鶏もも 油揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこんば だいこん	しょうゆ みりん 食塩 マヨネーズ みそ だしパック	726 29.6 30.0 2.1
21	月	コッペパン チョコクリーム クリームシチュー 野菜のカレー風味ソテー 牛乳	コッペパン チョコクリーム じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏もも 白花豆	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ グリーンアスパラ		715 30.3 29.3 3.2
22	火	ごはん 赤魚とアサリの白ワイン蒸し ABCミネストローネ 牛乳	ごはん オリーブ油 マカロニ	牛乳 赤魚 アサリ ベーコン	がなしめじ たまねぎ にんじん さやいんげん ホールトマト にんにく	白ワイン 食塩 こしょう コンソメ ケチャップ	637 30.3 15.0 1.7
23	水	まいこーどん 中華風コーンスープ 牛乳	ごはん でんぶん ごま油	牛乳 豚もも たまご	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ホールコーン 干ししいたけ		711 31.1 23.1 2.0
24	木	にくやさい 肉野菜うどん じゃがいものマヨソテー 牛乳	ゆでめん じゃがいも	牛乳 豚もも ベーコン	たまねぎ だいこん にんじん だいこんば 干ししいたけ さやえんどう	みそ 減塩しょうゆ 酒 食塩 こしょう マヨネーズ だしパック だし用昆布	704 27.4 21.6 3.3
25	金	ハヤシライス 春キャベツのコンソメスープ 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油	牛乳 豚もも ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース ソテーオニオン マッシュルーム キャベツ ホールコーン		734 27.8 23.2 3.0

日	曜	献立名	材料と体内のはたらき			調味料	エネルギー	Kcal
			熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちようし との 体の調子を整える		たんぱく質	g
28	月	コッペパン カウボーイシチュー 野菜ソテー 牛乳	コッペパン サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚もも ベーコン いんげん豆	にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース グリーンアスパラ	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン	しあわせの味	705
							たんぱく質	36.5
							しあわせの味	22.7
							しあわせの味	2.8
29	火	昭和の日					しあわせの味	
							たんぱく質	
							しあわせの味	
							しあわせの味	
30	水	キーマカレーライス ピクルス 牛乳	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 豚ひき肉 いんげん豆 大豆ミート	たまねぎ にんにく しょうが ソテーオニオン りんごソース だいこん にんじん パプリカ グリンピース	カレールー こしょう 食塩 酢	しあわせの味	792
							たんぱく質	31.5
							しあわせの味	22.3
							しあわせの味	2.0

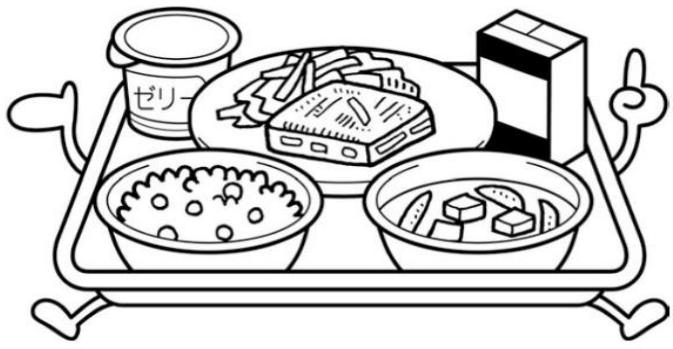
※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

☆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御連絡ください。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

### 給食がはじまります！



10日から給食が始まります。安心安全でおいしい給食を作っていますので、これからよろしくお願ひいたします。

日々の学校給食は、ホームページにも写真を掲載していますので、ぜひ御覧ください。

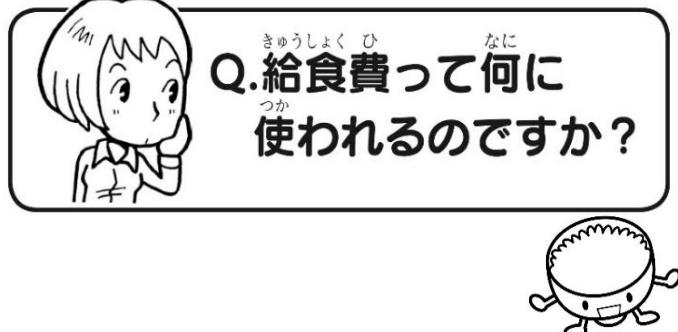
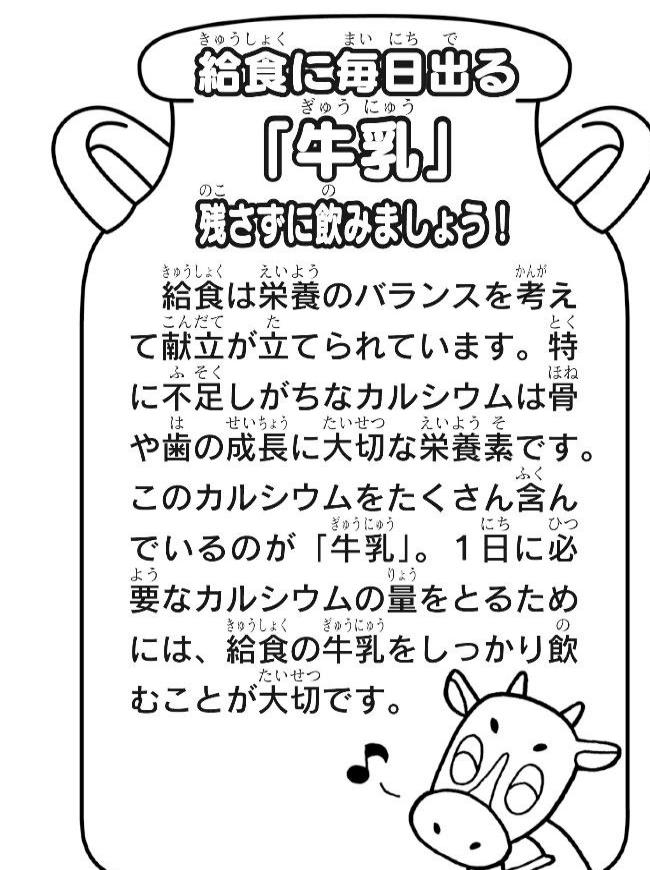
### 配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

### 学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	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ける判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	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。	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護に寄与する態度を養うこと。
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。	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。	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。	



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料費となります！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けていますので、保護者の方々には御理解いただきたい、お願いいたします。

