



神奈川県立伊勢原支援学校

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	ざいりよう たいない 材料と体内のはたらき			ちようみりよう 調味料	エネルギー	Kcal								
			ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちようし とどの 体の調子を整える		たんぱく質	g								
							脂質	g								
							しょうえんそうとうりよう 食塩相当量	g								
10	木	ボンゴレスパゲティ ツナサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	スパゲティ	牛乳	たまねぎ にんじん こまつな	コンソメ 食塩	652	Kcal								
			オリーブ油	アサリ	にんにく しょうが キャベツ	こしょう 酒 酢	33.3	g								
			サラダ油	ツナ	マッシュルーム ブロッコリー		21.5	g								
			でんぷん				2.9	g								
11	金	だいこん 大根のピリ辛丼 とうふ 豆腐ときのこのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 プリン	ごはん	牛乳	だいこん たまねぎ にんじん	豆板醤 酒 みりん	720	Kcal								
			サラダ油 ごま油	豚ひき肉	しょうが ねぎ えのきだけ	しょうゆ 食塩	25.8	g								
			砂糖 でんぷん	大豆ミート	干しいたけ にんにく だいこんば	ウスターソース	22.8	g								
			プリン	豆腐		中華だし こしょう	2.4	g								
14	月	コッパパン イチゴジャム とりにく まめ 鶏肉と豆のトマト煮 な はな 菜の花とコーンのソテー ぎゅうにゅう 牛乳	コッパパン	牛乳	たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ コンソメ	699	Kcal								
			イチゴジャム	鶏もも	にんにく なのはな	食塩 こしょう	34.9	g								
			じゃがいも	いんげん豆	ホールコーン トマトピューレ	ウスターソース	22.1	g								
			三温糖 サラダ油				2.8	g								
15	火	ごはん サバの塩焼き じゃがいものきんぴら ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん	牛乳	にんじん さやいんげん	食塩 しょうゆ	738	Kcal								
			じゃがいも ごま	サバ		みりん	30.6	g								
			サラダ油 ごま油				30.6	g								
			砂糖				2.2	g								
16	水	ごもくしお 五目塩あんかけご飯 とうふ 豆腐とわかめの中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん もやし	食塩 中華だし	679	Kcal								
			サラダ油 ごま油	鶏もも	きくらげ たけのこ にんにく しょうが	こしょう しょうゆ	28.3	g								
			でんぷん	豆腐	だいこん さやえんどう		23.9	g								
				わかめ			2.5	g								
17	木	みそラーメン チンゲン菜のツナ和え ぎゅうにゅう 牛乳	ホットラーメン	牛乳	もやし にんじん たまねぎ	ラーメンスープ	767	Kcal								
			ごま油 ごま	豚ひき肉	にんにく チンゲン菜 切干だいこん	こしょう 豆板醤	31.8	g								
				ツナ	ホールコーン	だしパック だし用昆布	28.6	g								
						食塩 しょうゆ	3.3	g								
18	金	とりにく 鶏肉の照り焼き丼 パックマヨネーズ ぐ 具だくさんみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん	牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん 食塩	726	Kcal								
			サラダ油	鶏もも	だいこんば だいこん	マヨネーズ みそ	29.6	g								
			でんぷん	油揚げ		だしパック	30.0	g								
							2.1	g								
21	月	コッパパン チョコクリーム クリームシチュー やさい 野菜のカレー風味ソテー ぎゅうにゅう 牛乳	コッパパン	牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース	シチュールー こしょう	715	Kcal								
			チョコクリーム	鶏もも	キャベツ グリーンアスパラ	食塩 カレー粉	30.3	g								
			じゃがいも	白花豆			29.3	g								
			サラダ油				3.2	g								
22	火	ごはん あかぎかな 赤魚とアサリの白ワイン蒸し ABCミネストローネ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん	牛乳	ぶなしめじ たまねぎ にんじん	白ワイン 食塩 こしょう	637	Kcal								
			オリーブ油	赤魚	さやいんげん ホールトマト	コンソメ ケチャップ	30.3	g								
			マカロニ	アサリ	にんにく		15.0	g								
				ベーコン			1.7	g								
23	水	ほいこーろーどん 回鍋肉丼 ちゅうかふう 中華風コーンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	回鍋肉の素 こしょう	711	Kcal								
			でんぷん	豚もも	しょうが ホールコーン 干しいたけ	中華だし みそ 甜面醤	31.1	g								
			ごま油	たまご		豆板醤 酒 減塩しょうゆ	23.1	g								
						食塩	2.0	g								
24	木	にくやさい 肉野菜うどん じゃがいものマヨソテー ぎゅうにゅう 牛乳	ゆでめん	牛乳	たまねぎ だいこん にんじん だいこんば	みそ 減塩しょうゆ	704	Kcal								
			じゃがいも	豚もも	干しいたけ さやえんどう	酒 食塩 こしょう	27.4	g								
				ベーコン		マヨネーズ だしパック	21.6	g								
						だし用昆布	3.3	g								
25	金	ハヤシライス はる 春キャベツのコンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース	ハヤシルー ケチャップ	734	Kcal								
			じゃがいも	豚もも	ソテーオニオン マッシュルーム キャベツ	こしょう 赤ワイン	27.8	g								
			砂糖	ベーコン	ホールコーン	ウスターソース 食塩	23.2	g								
			サラダ油			コンソメ	3.0	g								

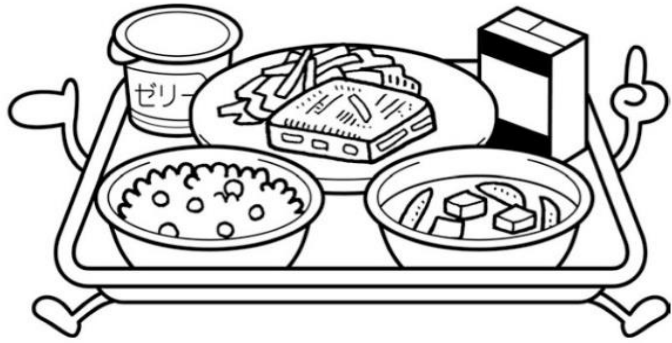
にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	ざいりょう たいない 材料と体内のはたらき			ちょうみりょう 調味料	エネルギー	Kcal
			ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える		たんぱく質 ^{しつ}	g
							脂質 ^{ししつ}	g
							しょくえんそうとうりょう 食塩相当量	g
28	月	コッパパン カウボーイシチュー 野菜 ^{やさい} ソテー ぎゅうにゅう 牛乳	コッパパン サラダ油 じゃがいも	牛乳 豚もも ベーコン いんげん豆	にんじん たまねぎ ホールコーン グリーンピース グリーンアスパラ	ケチャップ コンソメ 食塩 こしょう 白ワイン	705	Kcal
							36.5	g
							22.7	g
							2.8	g
29	火	しょうわ 昭和の白 ^ひ						
30	水	キーマカレーライス ピクルス ぎゅうにゅう 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	792	Kcal
							31.5	g
							22.3	g
							2.0	g

※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

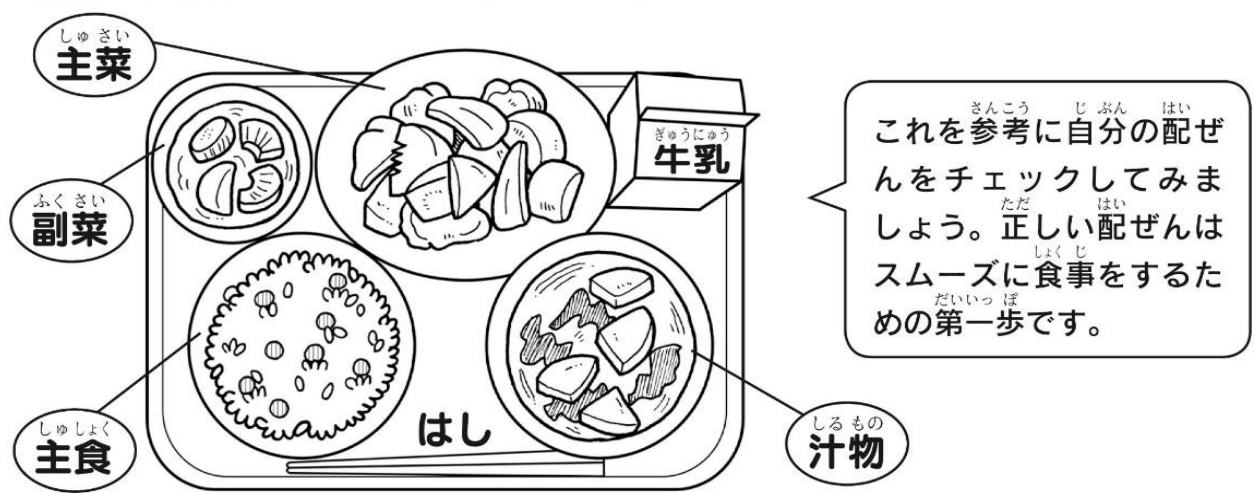
給食がはじまります！



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きますので、これからよろしくお願いいたします。

日々の学校給食は、ホームページにも写真を掲載していきますので、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

給食に毎日出る「牛乳」

残さずに飲みましょう！

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。

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きる判断力を培い、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全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。



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くっていますので、保護者の方々には御理解いただきたく、お願いいたします。

