

令和6年12月 給食予定献立表 県立鎌倉支援学校

日	献立名		主な材料と体の中での働き			栄養価
			エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
2月	主食	黒パン	黒パン			エネルギー 684kcal
	主菜・副菜	マカロニのクリーム煮	マカロニ、小麦粉、サラダ油、バター	鶏むね肉、牛乳、チーズ、豆乳	玉ねぎ、にんじん、えのき、グリーンピース	たんぱく質 34.6g 脂質 23.1g 食塩 2.7g
	副菜	大根のスープ		ウインナー	大根、白菜、ほうれん草、とうもろこし	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
3火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 703kcal
	主菜・副菜	大豆と鶏肉のピリ辛煮	砂糖、サラダ油、じゃがいも	大豆、鶏むね肉	大根、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく	たんぱく質 35.2g 脂質 16.1g 食塩 2.3g
	副菜	白菜のみそ汁		わかめ	白菜、長ねぎ、えのき	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
4水	主食・主菜・副菜	冬野菜のカレーライス	米、麦、サラダ油、じゃがいも	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、大根、ブロッコリー	エネルギー 689kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.6g 食塩 2.5g
	副菜	野菜スープ		鶏ささみ	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし	
	飲み物など	牛乳、ミニオレンジゼリー	ミニゼリー	牛乳		
	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 685kcal
5木	主菜・副菜	魚の野菜あんかけ	サラダ油、片栗粉、米粉、砂糖、ごま油	赤魚	もやし、にんじん、枝豆、干し椎茸	たんぱく質 33.1g 脂質 17.3g 食塩 2.1g
	副菜	スキージュー	さつまいも、こんにやく	豚肩肉、豆腐	大根、にんじん、長ねぎ	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食・主菜・副菜	きのこあんかけうどん	ゆでめん、片栗粉	鶏むね肉、油揚げ	しめじ、まいたけ、えのき、長ねぎ、なめこ、ほうれん草、しょうが	エネルギー 701kcal たんぱく質 33.4g 脂質 16.2g 食塩 2.4g
6金	副菜	野菜のごま酢煮	砂糖、ごま		白菜、もやし、にんじん	
	副菜	青のりポテト	じゃがいも、サラダ油	青のり		
	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 677kcal
9月	主菜・副菜	豚肉と大根のみそ煮	こんにやく、砂糖、サラダ油、片栗粉	豚肩肉、生揚げ	大根、にんじん、さやいんげん	たんぱく質 31.2g 脂質 20.9g 食塩 2.2g
	副菜	きのこ汁	麩	わかめ	しいたけ、えのき、しめじ、にんじん	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 685kcal
10火	主菜・副菜	冬野菜のそぼろ煮	じゃがいも、こんにやく、砂糖、サラダ油、ごま油	鶏むね肉、高野豆腐	ごぼう、大根、にんじん、さやいんげん	たんぱく質 31.6g 脂質 15.7g 食塩 2.2g
	副菜	玉ねぎのみそ汁		わかめ	玉ねぎ、もやし、ほうれん草	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 702kcal
11水	主菜・副菜	鶏肉のトマト煮	砂糖、じゃがいも、オリーブ油	鶏むね肉、ひよこ豆	玉ねぎ、しめじ、トマト缶	たんぱく質 32.5g 脂質 24.2g 食塩 2.5g
	副菜	野菜のクリームスープ	サラダ油、米粉	牛乳、豆乳	白菜、大根、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 697kcal
12木	主菜	魚のみそマヨネーズ焼き		赤魚		たんぱく質 31.0g
	副菜	野菜の和風炒め	サラダ油、砂糖	油揚げ、かつお節	白菜、もやし、にんじん	脂質 22.4g
	副菜	けんちん汁	じゃがいも、ごま油	豆腐	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ	食塩 1.9g
	飲み物など	牛乳		牛乳		

栄養価の平均(常食)エネルギー:699 kcal たんぱく質:31.0g 脂質:19.4g 食塩2.4g
※ 事情により献立を変更することがあります。加工品は品名を表示しています。原材料はお問い合わせください。

日	献立名		主な材料と体の中での働き			栄養価
			エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】	
13金	主食	高B3-1 リクエスト メニュー	米、麦、サラダ油、ごま	豚肩ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんにく、白菜キムチ、にんじん、長ねぎ	エネルギー 750kcal たんぱく質 26.5g 脂質 24.0g 食塩 3.3g
	主菜		ジュウマイ			
	副菜		あおさ、豆腐	大根		
	飲み物など		デザート	牛乳		
16月	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 687kcal
	主菜・副菜	生揚げの中華炒め	サラダ油、砂糖、片栗粉	生揚げ、豚肩肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、干し椎茸	たんぱく質 28.6g 脂質 20.7g 食塩 2.4g
	副菜	ワンタンスープ	ワンタン、ごま油	わかめ	もやし、にんじん	
	飲み物など	牛乳		牛乳		
17火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 691kcal
	主菜	煮魚	砂糖	赤魚	しょうが	たんぱく質 34.7g
	副菜	野菜の磯辺和え		のり	白菜、もやし	脂質 13.0g
	副菜	豚汁	じゃがいも、こんにやく	豚肩肉、油揚げ	大根、にんじん、長ねぎ、	食塩 3.0g
18水	主菜・主菜・副菜	肉みそパグティ	スパゲティ、砂糖、サラダ油、片栗粉	豚肩ひき肉、大豆	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、干し椎茸、グリーンピース	エネルギー 714kcal たんぱく質 33.6g 脂質 21.0g 食塩 2.3g
	副菜	白菜サラダ	サラダ油、砂糖		白菜、にんじん、玉ねぎ、枝豆、とうもろこし	
	飲み物など	牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		
	主食	大根のピリ辛丼	米、麦、サラダ油、砂糖、片栗粉	豚肩ひき肉、大豆	大根、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが	エネルギー 690kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.6g 食塩 2.7g
19木	主菜・副菜	かぼちゃのみそ汁		わかめ	かぼちゃ、にんじん、白菜、えのき	
	飲み物など	牛乳、ゆずゼリー	ゼリー	牛乳		
	主食	ターメリックライス	米、麦			エネルギー 733kcal
	主菜・副菜	ポークストロガノフ	じゃがいも、小麦粉、クリーム、サラダ油	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、えのき、レモン	たんぱく質 26.5g 脂質 23.6g 食塩 1.0g
20金	副菜	県産大根のサラダ	サラダ油、砂糖		大根、枝豆、とうもろこし	
	飲み物など	牛乳、デザート	デザート	牛乳		

冬休みの食生活～10のポイント

- た(食)べすぎに気をつけよう
- の(飲)み物は甘くないものを選ぼう
- しっかり手を洗ってから食事をしよう
- いち(1)日3食、規則正しく食べよう
- ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう
- ゆっくりよくかんで食べよう
- やさしい(野菜)をたっぷり食べよう
- すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう
- みんなで食卓を囲む機会をつくろう
- を(お)やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。