



# 学校給食予定献立表 みどり支援学校

## 給食目標「食事のあいさつをきちんとしよう」

日	献立名	食品名			調味料	1人分 Kcal たんぱく質 脂質 塩分	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
1 (金)	ごはん 牛乳 ミートボールの酢豚 ささみの中華スープ	精白米,油,砂糖,でんぷん,じゃがいも,ごま油	牛乳,FMミートボール,チキンささみ水煮	たまねぎ,にんじん,ピーマン,干しいたけ,はくさい,長ねぎ	醤油,酢,ケチャップ,酒,塩,こしょう,ガラスープ	690kcal 23.8g 21.8g 2.6g	○ミートボールの酢豚○ ミートボールを素揚げして、酢豚の野菜と炒め合わせて作ります。ミートボールだと揚げても柔らかく食べやすいです。
5 (火)	ぶどうパン 牛乳 白菜のシチュー キャバツのレモン和え	パン,じゃがいも,油,バター,小麦粉,砂糖	牛乳,鶏肉,白花生豆,	はくさい,たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,キャバツ,こまつな,レモン	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,醤油	752kcal 31.1g 27.4g 2.6g	○白菜○ ずっしり重く、葉がみずみずしいものを選びとよいです。乾燥を防いで保管すると長持ちします。
6 (水)	タコライス 牛乳 チンゲン菜のスープ	精白米,油,砂糖	豚肉,ひよこ豆,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,セロリ,ホールトマト,キャバツ,ちんげん菜,ソニオン	酒,こしょう,チリパウダー,ケチャップ,カレー粉,塩,ガラスープ,醤油	687kcal 28.2g 23.9g 2.5g	
7 (木)	ごはん 牛乳 しょうが味噌おでん ささみの磯和え ヨーグルト	精白米,生芋波型こんにやく,さといも,砂糖	牛乳,ちくわ,がんもどき,チキンささみ水煮,ヨーグルト	大根,にんじん,干しいたけ,しょうが,ほうれんそう,切り干し大根,のり	鰹節,酒,醤油,みりん,塩,みそ,和風だし	678kcal 29.2g 15.4g 3.0g	★しょうが味噌おでん★ 青森県の郷土料理です。おでんにすり下ろしたしょうがが入り味噌だれをつけて食べる料理です。味噌だれには砂糖を加えて甘く食べやすくしています。
8 (金)	ビビンバ 牛乳 春雨スープ	精白米,ごま油,砂糖,緑豆はるさめ	豚肉,大豆ミート,牛乳	しょうが,にんにく,ほうれんそう,もやし,にんじん,たまねぎ,にら,しめじ水煮	酒,醤油,塩,みりん,こしょう,ガラスープ	683kcal 29.0g 24.1g 2.5g	
11 (月)	ホイコーロー丼 牛乳 もずくのスープ	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,じゃがいも	豚肉,冷凍絹厚揚げ,牛乳,チキンささみ水煮	にんにく,キャバツ,ピーマン,にんじん,もやし,長ねぎ,もずく,えのきだけ	酒,みそ,醤油,中華スープストック,ガラスープ,塩	682kcal 31.5g 21.6g 2.4g	○もずくのスープ○ 沖縄県産のもずくを使います。もずくは低カロリーで、食物繊維・カルシウム・マグネシウムが豊富な食材です。
12 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ オレンジゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,でんぷん,ゼリー	豚肉,大豆ミート,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,ホールトマト,キャバツ,コーン	ワイン,塩,こしょう,醤油,コンソメ,酢	712kcal 31.0g 26.1g 2.2g	○ミートソース○ トマトはイタリア産のトマトを使用しています。イタリアでは、トマト缶などに使われる加工用のトマトの生産が盛んです。
13 (水)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーの昆布茶和え ベーコンと野菜のスープ	精白米,ごま油,じゃがいも,砂糖	牛乳,鶏肉,カットベーコン	にんにく,ブロッコリー,キャバツ,にんじん	カレー粉,ケチャップ,塩,醤油,昆布茶,こしょう,コンソメ	701kcal 32.7g 26.9g 2.1g	
14 (木)	さんまのかば焼き丼 牛乳 切干とひじきのサラダ 豆腐のみそ汁	精白米,でんぷん,油,三温糖	さんま,牛乳,便利とうふ	切り干し大根,こまつな,にんじん,ひじき,ほうれんそう,長ねぎ	酒,醤油,減塩和風ドレッシング,みそ,鰹節	750kcal 28.4g 30.3g 2.2g	○さんま○ 刀のような形をしていることから、漢字で「秋刀魚」と表します。秋の味覚の代表格！旬のものは脂がのっています。
15 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め コンソメスープ アップルゼリー	精白米,じゃがいも,油,砂糖,でんぷん,アップルゼリー	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん,にんにく,さやいんげん,キャバツ,ブロッコリー	ケチャップ,ソース,醤油,塩,こしょう,コンソメ	706kcal 28.7g 16.7g 2.0g	○バーベキューソース○ お肉の味付けに考えられたバーベキューソース。アメリカのテキサス発祥と言われていいます。ケチャップやソースなどをベースに作ります。
18 (月)	キムタクごはん 牛乳 鶏肉のからあげ コンソメスープ	精白米,油,砂糖,でんぷん	カットベーコン,牛乳,鶏肉	国産白菜刻みキムチ,無着色刻み沢庵,長ねぎ,しょうが,にんにく,ちんげん菜,にんじん,たまねぎ,しめじ水煮	醤油,酒,コンソメ,塩,こしょう	737kcal 32.5g 29.5g 2.5g	★キムタクごはん★ 長野県塩尻市の給食メニューのキムタクごはん。キムチとたくあんを使った混ぜご飯です。一度食べたら癖になる味付けです。
19 (火)	黒パン 牛乳 かぶのポークポトフ 切干大根のサラダ	パン,油,じゃがいも,砂糖,ごま油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,かぶ,しめじ水煮,切り干し大根,ほうれんそう,とうもろこし	ワイン,コンソメ,こしょう,塩,酢,醤油	677kcal 32.5g 21.7g 2.7g	○かぶ○ 11月から3月が旬の野菜です。やわらかく、あくもないので幅広い料理に活用できます。葉にはカロテン・ビタミンCが豊富です。

20	ごはん 牛乳 筑前煮 ひじきの和え物	精白米,油,さといも,生芋波型こんにゃく,三温糖,砂糖,ごま油	牛乳,鶏肉,ちくわ	にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん,干しいたけ,ひじき,ほうれんそう,もやし	酒,塩,醤油,みりん,鰹節,酢	682kcal 29.2g 19.6g 2.5g	
(水)							
21	スパゲッティナポリタン 牛乳 大豆のサラダ グレープゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,ゼリー	ポークウインナー,スキムレス,鶏肉,牛乳,大豆	にんにく,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ピーマン,ホールトマト,キャベツ,わかめ,ごぼう	酒,コンソメ,ケチャップ,塩,こしょう,醤油,酢	682kcal 29.7g 19.5g 2.9g	★ナポリタン★ ナポリタンは、みどり支援学校もある横浜発祥の料理です。スパゲティにケチャップ・にんにく・たまねぎなどを合わせて作ります。
(木)							
22	ごはん 牛乳 秋野菜の八宝菜 パンパンジーサラダ	精白米,油,ごま油,でんぶん,砂糖	牛乳,豚肉,えび,いか,あさり,チキンささみ水煮	しょうが,ちんげん菜,たまねぎ,にんじん,もやし,しいたけ,キャベツ,きゅうり	酒,ガラスープ,醤油,塩,みそ,酢	691kcal 38.6g 20.1g 2.5g	○秋野菜○ 秋が旬のチンゲン菜、にんじん、きのこ類をたっぷり使った八宝菜です。旬の野菜に豚肉・えび・いか・あさりを合わせてうま味たっぷり作ります。
(金)							
25	シーフードカレーライス 牛乳 マッシュルームサラダ 豆乳パンナコッタ	精白米,油,じゃがいも,オリーブ油,パンナコッタはちみつ,レモン	あさり,いか,ほたて,レバー,そば,牛乳	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ほうれんそう,キャベツ,レモン	酒,カレールウ,カレー粉,醤油,塩,こしょう	690kcal 25.4g 18.1g 2.8g	
(月)							
26	ちゃんぽん麺 牛乳 三色ナムル ヨーグルト	学校給食用ちゃんぽん麺,油,ごま油,でんぶん	豚肉,牛乳,ヨーグルト	にんにく,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,もやし,キャベツ,ほうれんそう	酒,塩,こしょう,ガラスープ,醤油	660kcal 33.3g 20.6g 2.4g	★ちゃんぽん★ 長崎県の郷土料理です。夏はアサリ、冬はカキなど具材に魚貝類を入れることが多いですが、給食では豚肉とたっぷりの野菜を具材に作ります。
(火)							
27	ごはん 牛乳 鶏肉のドレッシング焼き ポパイサラダ トマトスープ	精白米,油,砂糖,じゃがいも,オリーブ油	牛乳,鶏肉	ほうれんそう,にんじん,とうもろこし,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト	酒,減塩フレンドドレッシング,醤油,酢,コンソメ,塩,こしょう	709kcal 30.4g 26.3g 1.8g	
(水)							
28	黒パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 花野菜サラダ	パン,油,じゃがいも,砂糖	牛乳,鶏肉,大豆	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,水煮,ソニオン,ほうれんそう,ホールトマト,トマトピューレー,ブロッコリー,カリフラワー	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,酢	675kcal 33.3g 26.5g 2.8g	○ブロッコリー○ 11月から3月にかけて旬の野菜です。こんもりしていて、蕾がぎゅっと締まっているものを選ぶとよいです。
(木)							
29	じゃがマーボー丼 牛乳 白菜のみそ汁	精白米,じゃがいも,油,砂糖,でんぶん	豚肉,大豆ミート,牛乳,カット油揚げ	たまねぎ,にんじん,パプリカ,しょうが,にんにく,はくさい	ケチャップ,醤油,みそ,トウバンジャン,鰹節	688kcal 29.0g 23.6g 2.5g	○じゃがマーボー○ 麻婆豆腐の豆腐を「じゃがいも」に変えて作った料理です。具材にパプリカを使って、彩りよく仕上げました。
(金)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー699kcal、たんぱく質31.3g、脂質22.8g、塩分2.5g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

### ◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

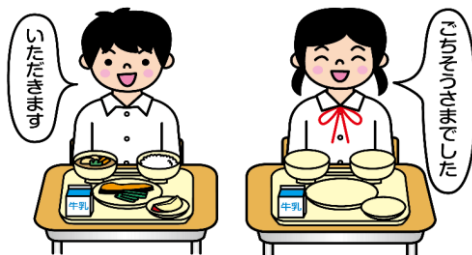
### 11月のめ切一覧

・11/25~11/29	11/5(火)まで
・12/2~12/6	11/11(月)まで
・12/9~12/13	11/18(月)まで
・12/16~12/20	11/25(月)まで

### 食事のあいさつ

食事の前の「いただきます」と食事を終えた時にする「ごちそうさま」の2つのあいさつには、どちらも感謝の意味が込められています。肉や魚、野菜、果物などの動物や植物の命を食事としていただくこと、自然の恵み、目の前の食事を準備するために関わったすべての人、食にまつわるいろいろなことへの感謝が込められています。

今月の目標は「食事のあいさつをきちんとしよう」です。いつもより少し意識して感謝を忘れずに、日々の食事を楽しみましょう。



### 給食レシピ紹介 定番の副菜「コールスローサラダ」

材料 塩 少々(1.6g)、こしょう 少々、酢 6g(小さじ1強)、油 8g(小さじ2)、お好みの野菜正味 280g …… 約4人分

作り方 ①サラダにしたいお好みの野菜を準備する。(給食ではすべて加熱しています。)

②ボールに調味料をすべて入れ、よく混ぜ合わせてドレッシングを作る。

③野菜にドレッシングを和えて完成。

※ご家庭で作やすいように、給食とは材料や分量、作り方を少し変えています。