



学校給食予定献立表 みどい支援学校

☆給食目標☆「給食のことを知ろう」

日	献立名	食品名			調味料	1人1食分 - Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (ぎいの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をとのえる (みどりの食品)			
11	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米,油, じゃがいも	豚肉,レバー そぼろ,牛乳	たまねぎ,にんじん, ソニオン,さやいんげ ん,キャベツ,とうもろ こし	ワイン,カレー 粉,カレール ウ,塩,酢,こ しょう	730kcal 27.1g 22.8g 2.3g	○カレーライス○ 給食のカレーライスは、た くさんの具材を、じっくり 煮込んで作っています。 野菜の甘みとお肉の旨味 がポイントです。
(金)							
14	ごはん 牛乳 肉じゃが 塩だれ野菜	精白米,じゃ がいも,こん にゃく,油,三 温糖,ごま油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん, さやいんげん,キャベ ツ,もやし,こまつな, にんにく	醤油,酒,鰹節, 和風だし,塩, こしょう	678kcal 28.5g 17.7g 2.3g	
(月)							
15	ひじきスパゲティ 牛乳 ささみのサラダ ヨーグルト	スパゲティ,オ リーブ油,油, ごま油,砂糖	豚肉,カット ベーコン,牛 乳,ほぐしさ さみ,ヨーグ ルト	にんにく,にんじん, たまねぎ,ひじき, ピーマン,キャベツ, きゅうり	ワイン,塩,こ しょう,コンソ メ,醤油,酢	709kcal 37.3g 24.3g 2.3g	○給食のスパゲティ○ 回転釜という大きな鍋を 使い、たっぷりのお湯で 茹でます。各クラスごと 人数に合わせた重さを 測って配伍していきます。
(火)							
16	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め じゃがいものみそ汁	精白米,油,で んぷん,じゃ がいも	牛乳,豚肉	しょうが,たまねぎ, キャベツ,もやし,にん じん,ほうれんそう	酒,醤油,みり ん,こしょう, 塩,みそ,鰹節	636kcal 30.2g 17.5g 2.5g	○給食の牛乳○ 神奈川県産の牛乳を使用 しています。カルシウムが たっぷりの牛乳は骨の成 長に必要です。
(水)							
17	うさぎパン 牛乳 ミートボールのポトフ もやしときゅうりのサラダ	パン,オリーブ 油,じゃがい も,油	牛乳,FMミート ボール,ポー クウインナー スキンレス	にんじん,たまねぎ, キャベツ,マッシュ ルーム,さやいんげ ん,もやし,きゅうり	ワイン,塩,こ しょう,コンソ メ,酢	731kcal 27.0g 19.9g 2.7g	○パン○ 給食のパンは当日に焼き あがったものを学校に届 けてくれます。今月はイー スターにちなんで、うさ ぎパンです。
(木)							
18	ブルコギ丼 牛乳 中華スープ ストロベリーゼリー	精白米,油,砂 糖,でんぷん, ごま油,ストロ ベリーゼリー	豚肉,牛乳,あ さり	にんにく,しょうが,た まねぎ,にんじん,も やし,ソニオン,りんご ソース,にら,キャベ ツ,しめじ水煮	酒,みりん,醬 油,ガラスー プ,コチュジャン, 塩,こしょ う	700kcal 30.0g 19.2g 2.7g	
(金)							
21	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の照り煮 ひじきの和え物 オレンジゼリー	精白米,じゃ がいも,油,砂 糖,ごま油,オ レンジゼリー	牛乳,豚肉	たまねぎ,キャベツ, にんじん,干しいた け,さやいんげん,ひ じき,ほうれんそう, もやし	酒,醤油,みり ん,鰹節,酢	700kcal 27.2g 19.3g 2.0g	○給食の塩分量○ 平均2.5g以下という基準 があります。牛乳にも0.2g の塩分が含まれているの で、残りの2.3gで味付けを 工夫しています。
(月)							
22	コッパパン ポテトハンバーグ 牛乳 野菜ソテー コンソメスープ	パン,じゃがい も,でんぷ ん,油	豚肉,牛肉,牛 乳	たまねぎ,キャベツ, さやいんげん,にんじ ん,こまつな,しめじ 水煮	塩,こしょう, ナツメグ,ケ チャップ,コン ソメ	673kcal 30.5g 26.4g 3.2g	○給食のオープン○ ハンバーグ・焼き魚など は一度に約200人分を 調理できる大きなオー ブンで焼きあげています。
(火)							
23	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーの昆布茶和え	精白米,じゃ がいも,油,ご ま油	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グ リーンピース,にんに く,ブロッコリー	酒,塩,こしょ う,ハヤシル ウ,ワイン,昆 布茶	699kcal 30.8g 20.7g 2.1g	○給食の副菜○ 給食に出てくるサラダは すべて加熱してから冷ま し、調味料と和えています。
(水)							

24	スパゲティミートソース 牛乳 マッシュルームのサラダ	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、でんぷん	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、キャベツ、マッシュルーム	ワイン、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、醤油、コンソメ、酢	680kcal 30.7g 24.5g 2.9g	
(木)							
25	ごはん 牛乳 春野菜の八宝菜 バンバンジーサラダ	精白米、油、ごま油、でんぷん、砂糖	牛乳、豚肉、しばえび、いか、あさり、ほぐしささみ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、アスパラガス、しいたけ、きゅうり	酒、ガラスープ、醤油、塩、みそ、酢	693kcal 39.1g 20.1g 2.3g	○八宝菜○ 豚肉・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじんと春野菜であるキャベツ・アスパラガスを使った八宝菜です
(金)							
28	ごはん 牛乳 しょうゆからあげ ほうれん草の生姜和え にらのみそ汁	精白米、砂糖、ごま油、でんぷん、油、じゃがいも	牛乳、鶏肉	しょうが、ほうれん草、切り干し大根、にんじん、にら、たまねぎ	酒、醤油、塩、こしょう、みそ、鰹節	700kcal 34.2g 21.9g 2.5g	○からあげ○ 給食のから揚げには片栗粉を使用しています。1回の給食で約900個も揚げています！
(月)							
29	昭和の日						
(火)							
30	辛いがないパオライス 牛乳 みかんサラダ ヨーグルト	精白米、油、砂糖	豚肉、大豆ミート、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、パプリカ、ピーマン、にんにく、キャベツ、にんじん、みかん、レモン	醤油、ガラスープ、塩、こしょう、酒、バジル	697kcal 29.0g 23.3g 2.2g	○給食のごはん○ 一度に200人分以上のごはんが炊ける炊飯器を使っています。すべて学校の厨房で炊いています。
(水)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー694kcal、たんぱく質30.9g、脂質21.4g、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。

4月の×切一覧

4/28～5/9 4/7(月)まで

5/12～5/16 4/21(月)まで

5/19～5/30 4/28(月)まで

ゴールデンウィークに伴い
一部締め切りが早まります。

今年度の給食は
全部で185回です



～献立表の見方について～

使用する食材料を体の中でのおもなはたらきごとに3つに分けて表記しています。

中学部・高等部の生徒一人あたりの栄養価を表記しています。小学部は低学年6割、中学年7割、高学年9割の値になります。

日	献立名	食品名			調味料	1献立 - Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	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)			
○ (月)	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	精白米、油、じゃがいも	豚肉、レバー、そばろ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ソニオン、さやいんげん、キャベツ、とうもろこし	ワイン、カレー粉、カレールウ、塩、酢、こしょう	△△△kcal ○○g ◇◇g □□g	○カレーライス○ 給食のカレーライスは、たくさんの具材を、じっくり煮込んで作って…

献立や食材のポイントを記載しています。ご家庭での給食の話題の一つとして御活用ください。