



学校給食予定献立表 みどり支援学校

☆給食目標☆「よくかんで食べよう」

日	献立名	食品名			調味料	1人当たり - 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 (ぎいろうの食品)	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)			
3 (月)	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,減塩フレンチドレッシング,醤油,酢,コンソメ,塩,こしょう	709kcal 30.4g 26.3g 1.8g	
4 (火)	カレーうどん 牛乳 キャベツのレモン和え ヨーグルト	うどん,油,でんぱん,砂糖	豚肉,油揚げ,牛乳,ヨーグルト	たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,ごぼう,干しいたけ,キャベツ,もやし,きゅうり,レモン	酒,カレー粉,鰹節,みりん,塩,醤油	697kcal 31.7g 26.0g 2.8g	★歯と口の健康週間★ 期間は6/4～6/10です。よくかんで食べるといいことをいくつか紹介します！
5 (水)	ビビンバ 牛乳 春雨スープ アップルゼリー	精白米,ごま油,砂糖,緑豆はるさめ,アップルゼリー	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	738kcal 29.0g 24.2g 2.6g	★食べすぎを防ぐ★ よくかんでゆっくり食べることで満腹中枢に信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。
6 (木)	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,でんぱん,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	 ひと口 30回かむ
7 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のすき煮 じゃがいものみそ汁	精白米,油,砂糖,じゃがいも	牛乳,豚肉,便利とうふ	キャベツ,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,しいたけ,ほうれんそう,しめじ	酒,みりん,醤油,みそ,鰹節	682kcal 32.7g 18.9g 2.5g	★むし歯を防ぐ★ よくかむと唾液がたくさん出ます。唾液には口の中の汚れを落とし、むし歯を予防する働きがあります。
10 (月)	ごはん うめしそふりかけ 牛乳 塩からあげ 小松菜のサラダ にらのみそ汁	精白米,でんぱん,ごま油,じゃがいも	牛乳,鶏肉	こまつな,キャベツ,とうもろこし,にら,たまねぎ	うめしそふりかけ,塩,こしょう,酒,醤油,酢,みそ,鰹節	719kcal 32.0g 23.4g 2.8g	○入梅○ 梅の実が熟し、梅雨に入る頃を意味します。この時期に獲れる入梅イワシは脂がのっています。
11 (火)	ぶどうパン 牛乳 トマトポトフ キャベツサラダ	パン,オリーブ油,じゃがいも,油	牛乳,豚肉,ポークウインナー,スキンス	たまねぎ,にんじん,キャベツ,さやいんげん,マッシュルーム,ホールトマト,きゅうり	ワイン,コンソメ,塩,こしょう,酢	710kcal 33.3g 24.0g 3.0g	★おいしく味わえる★ よくかむことで、食べ物の味を十分に味わうことができ、味覚も発達します。
12 (水)	鶏そぼろ丼 牛乳 オクラのみそ汁 お米のババロアみかん	精白米,油,砂糖,お米のババロア	鶏肉,大豆ミート,牛乳,便利とうふ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,しょうが,おくら,わかめ	酒,醤油,みりん,みそ,鰹節	720kcal 31.7g 22.7g 2.5g	★脳の働きがよくなる★ よくかむと頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きがよくなります。
13 (木)	豚塩あんかけ麺 牛乳 野菜の甘酢和え	中華めん,油,でんぱん,砂糖	豚肉,あさり,牛乳	キャベツ,たまねぎ,とうもろこし,にんじん,にら,きくらげ,きゅうり,もやし	酒,ガラスープ,塩,こしょう,醤油,酢	693kcal 32.2g 18.1g 2.5g	
14 (金)	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,キャベツ,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 2.0g	○タンドリーチキン○ 普段はスパイスとヨーグルトを使って味付けされますが、今回はヨーグルトを使わないレシピで作りました。
17 (月)	ホイコーロー丼 牛乳 もずくのスープ 県産みかん缶	精白米,油,砂糖,でんぱん,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,キャベツ,ピーマン,にんじん,もやし,長ねぎ,もずく,えのきだけ,みかん	酒,みそ,醤油,中華スープストック,ガラスープ,塩	720kcal 31.8g 21.7g 2.4g	
18 (火)	コッパパン 湘南ゴールドジャム 牛乳 県産キャベツメンチカツ コールスローサラダ コンソメスープ	パン,湘南ゴールドジャム,油,じゃがいも,ごま油	牛乳,キャベツメンチカツ,豚肉	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,たまねぎ,こまつな,パセリ	塩,こしょう,酢,コンソメ	671kcal 26.2g 25.4g 2.9g	○かながわ産品給食デー○ 湘南ゴールドジャムと県産のキャベツで作られたメンチカツの献立です。

19	ひじきごはん 牛乳 メカジキのつけ焼き かぼちゃのみそ汁 とろけるプリン	精白米,油,砂糖, とろけるプリン	油揚げ,牛乳, メカジキ	にんにく,ひじき,干し しいたけ,かぼちゃ,た まねぎ,ほうれんそう	醤油,みりん,和 風だし,酒,こしょ う,みそ,鰹節	714kcal 31.9g 23.3g 2.5g	○かながわ産品給食デー○ 県産のひじき・メカジキ・か ぼちゃ・みそを使った献立で す。
(水)							
20	鮭と鶏肉のクリームスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	スパゲティ,オ リーブ油,油,小 麦粉,砂糖	鮭フレーク,鶏 肉,生クリー ム,,スキムミ ルク,牛乳, ミックスビー ンズ	にんにく,たまねぎ,神 奈川県産大根葉,にん じん,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり	ワイン,コンソメ, 塩,こしょう,酢,醬 油	704kcal 34.8g 26.7g 2.5g	○6月は食育月間○ 6月は食育月間、毎月19日 は食育の日です。食育で育 てたい6つの食べる力を紹 介します。
(木)							
21	タコライス 牛乳 冬瓜のスープ パインゼリー	精白米,油,砂 糖,冷凍パイン ゼリー	豚肉,ひよこ 豆,牛乳,チキ ンささみ水煮	にんにく,たまねぎ,に んじん,ピーマン,セロ リー,ホールトマト,キャ ベツ,冬瓜,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	697kcal 28.3g 22.3g 2.5g	1 心と身体の健康を維持 できる。 
(金)							
24	ごはん 牛乳 筑前煮 野菜の生姜和え	精白米,油,さ といも,生芋波型 こんにゃく,三 温糖	牛乳,鶏肉,ち くわ	にんにく,れんこん,ご ぼう,さやいんげん,干 しいたけ,キャベツ, パプリカ,ブロッコリー, しょうが	酒,塩,醤油,みり ん,鰹節,酢	701kcal 30.0g 21.3g 2.5g	2 食事の重要性や楽しさを理解 する 
(月)							
25	ロールパン 牛乳 かわいいのバジル焼き コールスローサラダ アスパラのスープ	パン,オリーブ 油,油,じゃがい も	牛乳,魚(から すかれい)	にんにく,キャベツ,とう もろこし,にんにく,ア スパラガス,たまねぎ,し めじ水煮	ワイン,こしょう, 塩,バジル,酢,コ ンソメ	716kcal 30.8g 33.2g 3.0g	3 食べ物の選択や、 食事づくりができる。 
(火)							
26	中華丼 牛乳 あさりの中華スープ レモンヨーグルト	精白米,油,ごま 油,でんぱん, じゃがいも	豚肉,牛乳,あ さり,レモン ヨーグルト	たまねぎ,ちんげん菜, にんにく,干しいた け,まいたけ,キャベツ, 長ねぎ	酒,中華スープ ストック,醤油, 塩,こしょう,ガ ラスープ	723kcal 33.1g 19.7g 2.2g	4 一緒に食べたい人がいる (社会的) 
(水)							
27	ソフト麺 牛乳 ミートソース マッシュルームサラダ	ソフト麺,油,砂 糖,でんぱん,オ リーブ油	牛乳,豚肉,大 豆ミート	にんにく,たまねぎ,に んじん,セロリー,ホ ールトマト,マッシュル ーム,ほうれんそう,キャ ベツ,レモン	ワイン,塩,こしょ う,醤油,コンソメ	702kcal 31.8g 23.0g 2.5g	5 日本の食文化を理解し 伝えることができる。 
(木)							
28	チキンカレーライス 牛乳 ひじきのサラダ	精白米,油,じゃ がいも	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんにく,ソ ニオン,さやいんげん, ひじき,ピーマン,切り 干し大根	ワイン,カレー粉, カレールウ,醬 油,酢	704kcal 22.5g 22.7g 2.3g	6 食べ物やつくる人 への感謝の心。 
(金)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー706kcal、たんぱく質30.5g、脂質23.6g、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。

6月のㄨ切一覧

- ・6/24～6/28 6/3(月)まで
- ・7/1～7/5 6/10(月)まで
- ・7/8～7/12 6/17(月)まで
- ・7/16～7/17 6/24(月)まで



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

ご家庭でもできることから
学校と一緒に取り組んでいきましょう

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」
を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
ことができる人間を育てること



買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう



給食レシピ紹介 レモン果汁でさっぱり食べられる「レモン和え」(約2人分)

材料 お好みの野菜…正味150gくらい

レモン果汁、しょうゆ、砂糖…各小さじ1

作り方 ①野菜はよく洗い、食べやすい大きさに切り、適切に調理する。(厨房では加熱後水冷しています。)

②レモン果汁、しょうゆ、砂糖をよく混ぜ合わせる。砂糖が溶けなければ電子レンジなどで加熱して混ぜ合わせる。(必ず耐熱容器をご使用ください。)

③野菜に和えて完成です！

※ご家庭で作りやすいように、給食とは材料や分量、作り方を少し変えています。