



## 学校給食予定献立表

### \* 給食目標 \* 「給食のことを知ろう！」

日	献立名	食品名			調味料	栄養価 1人分 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	備考
		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)			
7 (木)	ロールパン 牛乳 クリームシチュー グリーンサラダ	パン, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖,油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム, キャベツ, ブロッコリー, きゅうり,コーン	塩,こしょう, コンソメ, 醤油,酢	784Kcal 29.1 g 31.6 g 3.1 g	○クリーム シチュー○ 小麦粉とバターを 炒めて、ホワイト ルーを手作りして います。
8 (金)	ポークカレー 牛乳 コールスロー	精白米,油, じゃがいも, 砂糖	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり	ワイン, カレールウ, カレー粉, 酢,塩, こしょう	744Kcal 23.6 g 20.4 g 2.6 g	○給食調理器具 (回転釜)○ カレーなどは、回 転釜という大きな 鉄の釜を使って調 理しています。
11 (月)	ちらしずし 牛乳 すまし汁 みかんゼリー	精白米,砂糖, さといも, ゼリー	鶏肉,牛乳	にんじん, 干しいたけ, れんこん,こまつな, ほうれんそう	酢,塩,酒, 鰹節,醤油, 昆布	667Kcal 22.2 g 12.4 g 2.3 g	○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、学校で炊いて います。
13 (水)	ハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ	精白米, じゃがいも, 油,砂糖	豚肉,牛乳, ひじき	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,キャベツ, きゅうり	酒,塩, こしょう, ハヤシルウ, ケチャップ, ソース, ワイン,醤油, 酢	723Kcal 24.6 g 20.4 g 2.9 g	
14 (木)	鶏南蛮うどん 牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮	うどん,油, でんぷん, さつまいも, 砂糖	鶏肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, こまつな,長ねぎ, 干しいたけ,りんご	酒,鰹節, みりん,醤油, 塩	757Kcal 26.5 g 17.0 g 2.3 g	○給食のうどん・ ラーメン○ 1つずつ個包装さ れていて、自分で スープと混ぜてい たできます。
15 (金)	豚丼 牛乳 アスパラのみそ汁	精白米, しらたき, 砂糖,油, じゃがいも	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, しめじ,ごぼう, さやいんげん, アスパラガス	醤油,みりん, 酒,鰹節,みそ	718Kcal 30.7 g 17.4 g 2.2 g	
18 (月)	チキンライス ゆでブロッコリー添え 牛乳 キャベツのスープ	精白米,油, じゃがいも	鶏肉,牛乳, ウィンナー	たまねぎ, マッシュルーム, グリーンピース, ブロッコリー, キャベツ,にんじん	ワイン, ケチャップ, コンソメ,塩, こしょう	694Kcal 25.8 g 19.0 g 2.8 g	
19 (火)	黒パン 牛乳 ポテトハンバーグ アスパラのソテー 金時豆スープ	パン, じゃがいも, でんぷん,油	牛乳,豚肉, 牛肉, ウィン ナー, 金時豆	たまねぎ, アスパラガス, キャベツ,にんじん, セロリー	塩,こしょう, ナツメグ, ケチャップ, コンソメ	776Kcal 31.8 g 27.1 g 3.0 g	○給食のパン○ 給食のパンはその 日の朝に焼いたパ ンが届きます。個 包装されていま す。
20 (水)	ビビンバ 牛乳 中華スープ	精白米,砂糖, ごま油	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが, もやし,こまつな, にんじん,キャベツ, 長ねぎ	醤油,みりん, トウバン ジャン, 塩, ガラスープ, こしょう	638Kcal 27.3 g 15.8 g 2.1 g	
21 (木)	スパゲティ ミートソース 牛乳 ピクルス	スパゲティ, 油,砂糖, でんぷん	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, ピーマン,にんにく, ホールトマト, キャベツ,きゅうり, パプリカ	塩,ワイン, ケチャップ, ソース,醤油, こしょう, コンソメ,酢	703Kcal 29.1 g 22.2 g 2.5 g	○給食の スパゲティ○ 北海道産小麦のス パゲティを使いま す。回転釜で茹で ます。

日	献立名	食品名			調味料	栄養価 1人分 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	備考
		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)			
22 (金)	大根のピリ辛丼 牛乳 里芋のみそ汁	精白米,油, 砂糖, でんぷん, さといも	豚肉,牛乳	大根,たまねぎ, にんじん,長ねぎ, にんにく,しょうが, こまつな	トウバン ジャン, 醤油,酒, みりん,みそ, 鰹節	668Kcal 23.1 g 16.9 g 2.3 g	○牛乳○ 骨の成長に必要な カルシウムを多く 含みます。神奈川 県産の牛乳を提供 します。
25 (月)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 青菜のみそ汁	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, ピーマン,にんじん, にんにく,こまつな	酒,醤油, みりん, こしょう,塩, みそ,鰹節	668Kcal 28.7 g 15.9 g 2.4 g	
26 (火)	ぶどうパン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ	パン, じゃがいも, 油,砂糖	牛乳,豚肉, 大豆	たまねぎ, ホールトマト, にんじん,ピーマン, にんにく,キャベツ, きゅうり	ケチャップ, ソース, ワイン,塩, チリパウ ダー, こしょう,酢	752Kcal 29.9 g 25.5 g 2.9 g	
27 (水)	ごはん 牛乳 魚の西京焼き おひたし 豚汁	精白米,砂糖, こんにゃく, さといも,油	牛乳, 魚(からす かれい), 豚肉	もやし,さやいんげん, にんじん,大根,ごぼう, 長ねぎ	西京漬けだ れ, 醤油,みそ, 鰹節	702Kcal 29.6 g 20.7 g 2.3 g	○給食調理器具 (オープン)○ ハンバーグなどの 焼き物料理はオー プンを使って焼き 上げます。
28 (木)	長崎ちゃんぽん 牛乳 大根のコチュジャンあえ ヨーグルト	ラーメン,油, ごま油,砂糖	豚肉,牛乳, ヨーグルト	にんにく,にんじん, たまねぎ, 干しいたけ,もやし, はくさい,大根, きゅうり	酒,塩, こしょう, ガラスープ, 醤油, コチュジャン, 酢	706Kcal 32.0 g 19.7 g 2.1 g	

平均栄養価(中・高等部) 熱量 713 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂肪 20.1 g 食塩 2.5 g

※ 都合により献立が変更になることがあります。加工品は、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

### (お知らせ)

\* 連休の関係で5月2日(火)～20日(金)の欠食届けは4月15日(金)締切です。御了承ください。



うらかな春の心地よい光を浴びて、新学年が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。

今年度も給食室は、安全安心で、おいしい給食を目指していきます。1年間、よろしく願いいたします。

## ～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7割、中学年8割、高学年9割の値になります。

日	献立名	食品名			調味料	栄養価 1人分 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	備考
		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)			
7 (木)	白パン 牛乳 クリームシチュー グリーンサラダ	パン, じゃがいも, バター, 小麦粉, 砂糖,油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム, キャベツ, ブロッコリー	塩,こしょう, コンソメ, 醤油,酢	724Kcal 29.2 g	○クリーム シチュー○ 小麦粉とバターを 炒めて、ホワイト

その日の献立や使用する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。