






学校給食予定献立表 県立みどり養護学校
 ☆献立目標「世界の料理を食べてみよう」



日	献立名	食品名			調味料	1食分 - kcal ﾀﾞｲｱｸﾞ質 g 脂質 g 塩分 g	コメント
		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)			
1 (金)	ごはん ふりかけ 牛乳 韓国風肉じゃが ちんげん菜スープ	精白米, ふりかけ, じゃがいも, しらたき, 砂糖,油, ごま油	牛乳,牛肉	たまねぎ,にんじん, 長ねぎ,にんにく, ちんげん菜, ブロッコリー	塩,こしょう, コチュジャン, 醤油,酒, みりん, カラスープ	710Kcal 25.1 g 17.7 g 2.8 g	○韓国風肉じゃが○ 今月は世界の料理を献立に入れて います。初日の今日は肉じゃ がを韓国風に味付けします。
4 (月)	ごはん 牛乳 ジャークチキン キャロットラペ 豚汁	精白米, オリーブ油, 砂糖, こんにゃく, さといも,油	牛乳,鶏肉, 豚肉	にんにく,にんじん, 干しぶどう,大根, ごぼう,長ねぎ	チリパウダー, パプリカ粉, カレー粉,塩, 酢,こしょう, みそ,鰹節	795Kcal 30.9 g 28.4 g 1.7 g	○ジャークチキン○ ジャークチキンは、ジャマイカ 料理です。スパイスのきいたた れに鶏肉を漬け込んで、味を付 けてからオープンで焼きます。
5 (火)	揚げパン 牛乳 ワーターゾイ キャベツサラダ	パン,砂糖, グラニュー糖, 油, じゃがいも, バター,小麦粉	牛乳, ベーコン, 鶏肉,白花豆, 生クリーム	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム, 長ねぎ,セロリー, グリーンピース, キャベツ,きゅうり	塩,こしょう, コンソメ, 醤油,酢	814Kcal 27.1 g 36.1 g 3.1 g	○ワーターゾイ○ ワーターゾイは、ベルギー料 理で、日本のクリームシチュー のような料理です。ベルギーで は地域によって、具材やクリー ムの濃度が異なるそうです。
6 (水)	ごはん 牛乳 魚の西京焼き 磯香和え そうめん汁 みかんゼリー	精白米, そうめん, ゼリー	牛乳,魚(からすか れい), のり,鶏肉	キャベツ,こまつな, もやし,にんじん, おくら	西京漬けだれ, 鰹節,醤油,塩	764Kcal 32.0 g 20.5 g 2.3 g	○七夕○ 明日は七夕です。織姫と彦星が 年に一度会う日だと言われてい ますね。そうめんて天の川、オ クラで星をあらわした、そうめ ん汁の献立です。
7 (木)	ロールパン 牛乳 グヤーシュ ピッティパンナ ヨーグルト	パン,油, じゃがいも	牛乳,牛肉, ウィンナー, ヨーグルト	たまねぎ,にんにく, にんじん, ホールトマト, パプリカ, マッシュルーム, コーン,グリーンピース	ワイン, コンソメ,塩, こしょう, パプリカ粉	852Kcal 32.9 g 30.9 g 3.4 g	○グヤーシュと ピッティパンナ○ グヤーシュは、ハンガリーの代 表的な煮込み料理で、生と粉の パプリカを使っています。ピッ ティパンナは、スウェーデンの 昔ながらの家庭料理です。
8 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ	精白米, でんぷん,油, 砂糖,ごま油	牛乳,豚肉	にんにく,たまねぎ, にんじん,ピーマン, 干しいたけ, キャベツ, ちんげん菜,しめじ	醤油,酒,酢, ケチャップ, カラスープ, 塩,こしょう	713Kcal 27.6 g 17.5 g 2.8 g	○酢豚○ 中国の料理です。 給食では、野菜がたっぷり入っ た広東風の酢豚を提供します。 上海風と呼ばれる酢豚は、肉の み(または少量の野菜と)で作ら れます。
11 (月)	ごはん 牛乳 から揚げ キャベツサラダ 豆腐入りなめこ汁	精白米, でんぷん, 油,砂糖	牛乳,鶏肉, 豆腐	しょうが,キャベツ, にんじん,コーン, なめこ	醤油,酒,塩, こしょう,酢, みそ,鰹節	820Kcal 32.4 g 29.7 g 2.5 g	
12 (火)	ぶどうパン 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め 夏野菜のスープ 夏みかん	パン, じゃがいも, 油,砂糖, オリーブ油	牛乳,豚肉	たまねぎ,パプリカ, にんじん,にんにく, さやいんげん, ズッキーニ, ホールトマト,甘夏	ケチャップ, ソース,醤油, 塩,こしょう, ロリエ, コンソメ	750Kcal 28.5 g 21.2 g 3.1 g	○夏みかん○ 日本が原産の柑橘類です。夏み かんという名前ですが、旬は5 月頃です。今日は夏みかんの一 種、甘夏がデザートです。甘夏 の生産量は、1位熊本県、2位 愛媛県です。
13 (水)	ごはん 牛乳 ポテトハンバーグ グラッセ かぼちゃのみそ汁	精白米, じゃがいも, でんぷん, 砂糖, オリーブ油	牛乳,豚肉, 牛肉	たまねぎ,にんじん, 大根,コーン, かぼちゃ,もやし	塩,こしょう, ナツメグ, ケチャップ, みそ,鰹節	755Kcal 27.5 g 20.2 g 1.9 g	
14 (木)	スパゲティ ミートソース 牛乳 ポトフ いちごのアイス	スパゲティ, 油,砂糖, でんぷん, じゃがいも, アイス	豚肉,牛乳, ウィンナー	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,カリフラワー, さやいんげん, マッシュルーム	塩,ワイン, ケチャップ, ソース,醤油, こしょう, コンソメ	817Kcal 32.3 g 24.4 g 2.9 g	○リクエスト給食 (小学部6-1)○ 今日は6-1のリクエスト給食 です。アイスは暑い夏には特に 人気ですね。今日はいちご味の ジェラート風アイスです。

日	献立名	食品名			調味料	1人分 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	コメント 
		熱や力になる (ぎいりの食品)	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)			
15 (金)	夏野菜のカレー 牛乳 ピクルス ヨーグルト	精白米,油, じゃがいも, 砂糖	鶏肉,牛乳, ヨーグルト	にんにく,しょうが, たまねぎ,さやいんげん, なす,トマト,にんじん, キャベツ,きゅうり, パプリカ 	ワイン, カレールウ, カレー粉, 塩,酢, こしょう 	833Kcal 25.9g 22.9g 2.7g	○夏野菜のカレー○ 一学期最後の給食は、夏野菜が たっぷり入ったカレーです。 夏野菜のなすやトマトは90%が 水分でできていますが、食物繊維 などの栄養が豊富に含まれて います。

平均栄養価(中学部・高等部)熱量 784 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂肪 24.5 g 食塩 2.7 g

※ 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。

☆9月5日(月)~22日(木)の欠食届の締め切りは、7月20日(水)です。



「世界の料理」

海外旅行だけでなく、国内旅行にもなかなか行けませんね。食で海外旅行を楽しんでもらえたらと考え、夏休み前の給食に世界の料理を献立に入れました。名前だけではわからない料理もありますので、紹介したいと思います。

★韓国風肉じゃが

お隣の国、韓国の味と、日本の代表的な家庭料理である肉じゃがを組み合わせました。いつもの肉じゃがにコチュジャンを加えて韓国風に仕上げます。韓国は「大韓民国」と言い、首都はソウルです。朝鮮半島の南部に位置しています。日本ではキムチが有名ですね。小さいころからキムチを食べているので、辛い味に慣れていました。

★ジャークチキン

ジャマイカの料理です。ジャマイカは、カリブ海に浮かぶ、小さな島です(秋田県と同じくらい)。首都はキングストンです。常夏の国で、スパイスを使った料理がたくさんあります。ジャークチキンは、チリパウダーを使った辛みのある料理です。

★ワールソーイ

ベルギーの料理です。ベルギー王国はヨーロッパにある国で、首都はブリュッセルです。ワールソーイは北部地方の郷土料理で、牛乳を使わず生クリームだけで仕上げることもあります。現在では、鶏肉を具材にするのが一般的なようです。

★グヤーシュ

ハンガリーの料理です。ハンガリーはヨーロッパの国で、首都はブダペストです。ハンガリー料理の特徴は、パプリカをたくさん使うことです。生のパプリカも粉末のパプリカもたくさん使います。給食でも、両方のパプリカを使ってグヤーシュを作ります。

★ピツティバンナ

スウェーデン料理です。スウェーデン王国は北ヨーロッパにある、日本より少し広い国で、首都はストックホルムです。夏の3か月ほどは快適に過ごせますが、冬はとても寒く、最高気温が0℃の月もあります。ピツティバンナは、「フライパンの中の小さなもの」という意味です。スウェーデン料理に欠かせないじゃがいもが余ってしまった時に、他の野菜や肉と一緒に炒めて、塩で味付けしたのが始まりと言われています。

★酢豚

中華料理です。フランス料理、トルコ料理と、世界三大料理の一つとされています。中華人民共和国は、世界で4番目に広い国土を持ち、人口は世界1位です。首都は北京です。給食では「広東風酢豚」を提供します。広東料理は、世界でもっとも有名な中華料理と言われています。温暖な地域であるため、野菜や果物が豊富に使われています。



給食について

今年度の給食が始まり、3か月ほどが過ぎようとしています。新型コロナウイルス感染症の影響で、今までとは違った給食時間を過ごさなくてははいませんが、少しでも楽しい時間を持てるような給食を提供していきたいと思っています。

厨房では

みどり養護学校の厨房では、栄養士1名、常勤調理師1名、非常勤調理員12名(勤務は一日8名)で給食を作っています。調理作業は7時から11時半まで、4時間半ほどです。毎月の献立表に載っている献立を基に、常食、調理過程に工夫をした配慮食、食物アレルギーに対応したアレルギー食を作っています。

神奈川県産の食材を使用した給食



給食の食材はほとんどが国産です。地産地消にも心がけており、地元でとれた食材を取り入れるようにしています。7月1、7、14日のじゃがいもは、平塚市、大磯町、二宮町で作られた「キタアカリ」です。