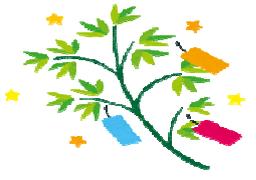




学校給食予定献立表 みどい支援学校

↓ 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	エネルギー - 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 (さいろの食品)	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)			
3 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 枝豆のサラダ なすのみそ汁	精白米,油, 砂糖	牛乳,鶏肉	しょうが,キャベツ, 切り干し大根,えだ まめ,なす,にら,た まねぎ	酒,醤油, みりん, 酢,みそ, 鰹節	724kcal 34.2g 25.1g 2.4g	○枝豆○ 枝豆は大豆を若いとき に収穫したものです。 ふっくらして、鮮やかな ものを選ぶとよいで す。
4 (火)	黒パン 牛乳 ボルシチ ごぼうのサラダ	パン,油, じゃがい も,砂糖	牛乳,豚肉	ビーツ乾燥,たま ねぎ,キャベツ,に んじん,ホールトマ ト,トマトピュー レー,にんにく,パ セリ,ごぼう	ワイン, 塩,コンソ メ,ケ チャップ, こしょう, 酢	667kcal 28.7g 21.0g 3.0g	★ボルシチ★ ボルシチはロシア料理 の1つです。ほうれん草 の仲間のビーツという 赤い野菜を使った、赤 いスープです。乾燥 ビーツを使います。
5 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	精白米,油, ごま油,で んぷん,緑 豆はるさ め,砂糖	牛乳,便利 とうふ,豚 肉,大豆 ミート	しょうが,にんにく, たまねぎ,にら,し いたけ,にんじん, きゅうり,ほうれん そう	酒,トウバ ンジャン, 醤油,み そ,テンメ ンジャン, 酢	724kcal 29.7g 22.4g 2.4g	★麻婆豆腐★ 麻婆豆腐は中華料理の 1つです。給食では辛味 は控えめに作っていま す。
6 (木)	鶏肉とズッキーニの和風ス パゲティ 牛乳 ひじきのサラダ ヨーグルト	スパゲ ティ,オリ ブ油,ごま 油	鶏肉,牛乳, ヨーグルト	たまねぎ,ズッキー ニ,キャベツ,ピー マン,しめじ水煮, ひじき,にんじん, 切り干し大根	酒,和風 だし,みり ん,醤油, 塩,こしょ う,ガラ スープ	685kcal 31.0g 21.6g 2.3g	
7 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうゆ焼き 野菜のおひたし そうめん汁 七夕デザート	精白米,砂 糖,そうめ ん,七夕ゼ リー	牛乳,鶏肉	キャベツ,こまつ な,もやし,にんじ ん,おくら,ほうれ んそう	醤油,酒, みりん,カ レー粉, 塩,鰹節	697kcal 37.0g 16.4g 2.5g	○七夕○ 今日は七夕です。そう めんて天の川、オクラで 星をあらわした、そうめ ん汁と、七夕デザートの 献立です。
10 (月)	ごはん 牛乳 アジの中華あんかけ トマト中華スープ	精白米,油, ごま油,で んぷん	牛乳,あじ	ピーマン,パプリ カ,たまねぎ,ちん げん菜,ズッキー ニ,しめじ水煮,ほ うれんそう,もや し,干しいたけ, ホールトマト	酒,ガラ スープ, 醤油,み りん,塩, こしょう	628kcal 29.6g 17.6g 2.5g	○あじ○ お刺身にしても、塩焼 きにしても、フライにし てもおいしいアジ。6月 ～8月が旬のお魚で す。
11 (火)	フォカッチャ 牛乳 豚肉の甘辛炒め キャベツサラダ オクラとベーコンのスープ グレープゼリー	フォカッ チャ,油,砂 糖,ゼリー	牛乳,豚肉, カットベー コン	たまねぎ,パプリ カ,しめじ水煮, キャベツ,きゅうり, にんじん,おくら,ソ ニオン,ほうれんそ う	醤油,酒, 塩,酢,こ しょう,コ ンソメ	682kcal 26.7g 33.2g 3.0g	★フォカッチャ★ フォカッチャはイタリア の平たいパンで、オリ ブの香りが特徴です。 半分に切って中に具材 を詰めて食べるとおい しいです。
12 (水)	あさりピラフ 牛乳 鶏肉のコンソメ煮 ストロベリーゼリー	精白米,油, バター, じゃがい も,冷ストロ ベリーゼ リー	あさり,牛 乳,鶏肉	にんにく,たまね ぎ,にんじん,アス パラガス,マッシュ ルーム,キャベツ, ブロッコリー	ワイン, 塩,コンソ メ,醤油, こしょう	699kcal 29.2g 23.0g 2.5g	

13	みそ豚丼 牛乳 けんちん汁	精白米,油, 砂糖,こんにゃく,さ といも	豚肉,牛乳, 便利とう ふ,油揚げ	たまねぎ,にら, キャベツ,にんじ ん,もやし,長ねぎ	みそ,みり ん,酒,醬 油,鰹節	672kcal 30.5g 20.6g 2.3g	○けんちん汁○ 神奈川の郷土料理の1 つ。建長寺で作られて いた「建長汁」が名前の 由来と言われています。
(木)							
14	パエリア 牛乳 ミートボールのコンソメ煮	精白米,オリ ーブ油	ほたて,い か,あさり, 牛乳,FM ミートボ ール	にんにく,たま ねぎ,にんじん,パ プリカ,パセリ,キャ ベツ,しょうが	ターメ リック,ワ イン,塩, コンソメ, こしょう, ケチャッ プ	629kcal 29.0g 19.4g 2.5g	★パエリア★ パエリアはスペイン料理 の1つです。シーフード と色とりどりの野菜が きれいな1品です。
(金)							
18	ごはん 牛乳 夏野菜カレー ほうれん草のサラダ	精白米,油, ごま油	牛乳,豚肉, 大豆ミ ート,レ バーそ ぼろ	しょうが,にんに く,たまねぎ,ソニ オン,ホールトマト, ズッキーニ,パプリ カ,なす,ほうれん そう,もやし,にん じん	ワイン,カ レーウ, カレー粉, 醤油,み りん	752kcal 28.0g 26.5g 2.4g	○夏野菜カレー○ 1学期最後の給食は夏 野菜カレーです。野菜 をメインにするために、 お肉はひき肉を使って 作りました。
(火)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー686kcal、たんぱく質30.0g、脂質22.5g、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◎

基本は、お休みをする日の前々週の火曜日です。祝日等の関係で早まる場合もありますのでご注意ください。

・9/5～9/15→7/20まで ・9/25～9/29→9/12まで

・9/19～9/22→9/5まで

早めの提出に、ご協力をお願いします。

みどり支援学校の給食を紹介します★

厨房では

みどり支援学校の厨房では、栄養士1名、常勤調理師1名、非常勤調理員12名(勤務は1日8名)で給食を作っています。調理作業は8時から11時半まで、3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。

献立：ごはん、牛乳、かじきの角煮、具沢山みそ汁

常食



配慮食



圧力鍋を使い柔らかく加熱しています。
食材の使う部位や切り方も工夫しています。

アレルギー食



アレルギーの原因となる食材は

神奈川県産の食材を使用した給食

給食の食材は、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。業者さんにもなるべく神奈川県産の野菜を届けてもらうようお願いしています。6月は「玉ねぎ(横浜市都筑区)、きゅうり(横浜市港北区)、キャベツ(横浜市神奈川区・横浜市旭区)、小松菜(横浜市港北区)」が神奈川県産でした。なかなか地元の食材で給食用の食材をそろえるのは難しいですが、学校給食会や業者さんの協力のもと、県内産の食材を使用するようにしています。