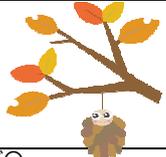




# 学校給食予定献立表 みどい支援学校

## 給食目標「食事のあいさつをきちんとしよう」

日	献立名	食品名			調味料	1人分 - 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 (ぎいろの食品)	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 (水)	じゃがマーボー丼 牛乳 白菜のみそ汁 パインゼリー	精白米,じゃがいも,油,砂糖,でんぷん,冷凍パインゼリー	豚肉,大豆ミート,牛乳,カット油揚げ	たまねぎ,にんじん,パプリカ,しょうが,にんにく,はくさい	ケチャップ,醤油,みそ,トウバンジャン,鰹節	708kcal 27.6g 21.9g 2.5g	○じゃがマーボー○ 麻婆豆腐の豆腐を「じゃがいも」にした料理です。具材にパプリカを使って、彩りよく仕上げました。
2 (木)	ミートソーススパゲティ 牛乳 マッシュルームサラダ ストロベリーゼリー	スパゲティ,油,砂糖,でんぷん,冷凍ストロベリーゼリー	豚肉,大豆ミート,牛乳	にんにく,たまねぎ,セロリ,ホールトマト,マッシュルーム,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,とうもろこし,レモン	ワイン,塩,こしょう,醤油,コンソメ	693kcal 31.3g 27.0g 2.3g	○ミートソース○ トマトはイタリア産のトマトを使用しています。イタリアでは、トマト缶などに使われる加工用のトマトの生産が盛んです。
6 (月)	わかめピラフ 牛乳 ミートボールのポトフ	精白米,油,バター,じゃがいも	ツナ,牛乳,FMミートボール,ポークウインナー,スキムレス	わかめ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,とうもろこし,グリーンピース,キャベツ,ブロッコリー	塩,こしょう,コンソメ,醤油	682kcal 27.9g 23.2g 2.7g	○わかめピラフ○ わかめとツナの旨味を活かしたピラフです。バターを最後に加えて、味にコクを出しています。
7 (火)	ごはん 牛乳 さといもコロッケ キャベツサラダ 野菜スープ 豆乳パンナコッタはちみつレモン	精白米,油,パンナコッタはちみつレモン	牛乳,神奈川県産さといもコロッケ	キャベツ,もやし,にんじん,たまねぎ,ちんげん菜,しめじ水煮	ソース,醤油,塩,酢,ガラスープ,こしょう	666kcal 19.0g 18.5g 2.6g	★さといもコロッケ★ 平塚産の里芋を使ったコロッケです。フードロスの削減の観点から、子芋ではなく親芋が使われています。
8 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のみぞれ煮 かぶのしょうが和え	精白米,油,砂糖	牛乳,鶏肉	大根,キャベツ,ブロッコリー,にんじん,しいたけ,まいたけ,長ねぎ,かぶ,ほうれんそう,しょうが	酒,醤油,酢,塩	651kcal 27.2g 21.1g 2.3g	○みぞれ煮○ おろし大根で具材を煮た料理です。だし汁で半透明になった大根が、みぞれ雪に似ていることから、みぞれ煮と呼ばれています。
9 (木)	ぶどうパン 牛乳 白菜のシチュー キャベツのレモン和え	パン,じゃがいも,油,バター,小麦粉,砂糖	牛乳,鶏肉,白花生	はくさい,たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,キャベツ,こまつな,レモン	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,醤油	749kcal 30.9g 27.4g 2.6g	○白菜○ 冬が旬の野菜です。ずっしり重く、葉がみずみずしいものを選ぶとよいです。乾燥を防いで保管してください。
10 (金)	中華丼 牛乳 のりのスープ ブルーベリーゼリー	精白米,油,ごま油,でんぷん,冷凍ブルーベリーゼリー	豚肉,牛乳,冷凍絹揚げ	たまねぎ,ちんげん菜,にんじん,干しいたけ,まいたけ,のり,えのきだけ,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	693kcal 30.3g 18.8g 2.3g	
13 (月)	山梨県風かつ丼 牛乳 けんちん汁	精白米,油,さといも	国産豚ヒレカツ,牛乳,便利とうふ	キャベツ,にんじん,大根,長ねぎ,ごぼう	ソース,みそ,鰹節	703kcal 29.7g 19.3g 2.5g	○山梨県のご当地グルメ○ 山梨県で「かつ丼」は、ごはんにかつがのった丼のこと！卵でとじたものは「煮かつ丼」と呼ばれるそうです。
14 (火)	中華麺 豚塩あんかけ 牛乳 野菜の中華和え	蒸しめん,油,でんぷん,砂糖,ごま油	豚肉,あさり,牛乳	こまつな,たまねぎ,ヤングコーン,にんじん,にら,きくらげ,ブロッコリー,もやし,きゅうり	酒,ガラスープ,塩,こしょう,酢,醤油	728kcal 31.8g 24.0g 2.3g	○ヤングコーン○ スイートコーンを育てるときに間引いて、未熟うちに収穫されたものです。シャキシャキとした食感が楽しい野菜です。
15 (水)	豚丼 牛乳 厚揚げのみそ汁 グレーゼリー	精白米,油,こんにゃく,砂糖,ごま油,ゼリー	豚肉,牛乳,冷凍絹揚げ	しょうが,にんにく,はくさい,たまねぎ,にんじん,えのきだけ,長ねぎ,ほうれんそう,しめじ水煮	酒,醤油,みりん,塩,みそ,鰹節	707kcal 31.4g 17.3g 2.5g	
16 (木)	ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 花野菜サラダ	パン,油,じゃがいも,砂糖	牛乳,鶏肉,大豆	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ソニオン,ほうれんそう,ホールトマト,トマトピューレー,ブロッコリー,カリフラワー	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,減塩フレンチドレッシング	668kcal 32.2g 23.4g 2.8g	○ブロッコリー○ 11月から3月にかけて旬の野菜です。こんもりしていて、蕾がぎゅっと締まっているものを選ぶとよいです。

17	ごはん まいたけポークカレー わかめサラダ レモンのムース	精白米,油,じゃがいも,レモンのムース	豚肉,レバーそぼろ,牛乳	たまねぎ,にんじん,まいたけ,ソニオン,わかめ,キャバツ,きゅうり	ワイン,カレーパウダー,カレー粉,醤油	670kcal 24.6g 25.2g 2.5g	〇まいたけ〇 1970年ごろ人工栽培されるまでは、「幻のきのこ」と呼ばれていました。*香りや食感が楽しめて、いろいろな料理にマッチします。
(金)							
20	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め なめこのみそ汁	精白米,油	牛乳,豚肉,おからパウダー	たまねぎ,はくさい,もやし,にんじん,しょうが,なめこ,長ねぎ,こまつな	酒,醤油,みりん,こしょう,塩,みそ,鰹節	670kcal 28.2g 22.4g 2.5g	
(月)							
21	スパゲティみそソース 牛乳 白菜の和え物 オレンジゼリー	スパゲティ,油,三温糖,でんぱん,砂糖,ゼリー	豚肉,大豆ミート,牛乳	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,ソニオン,グリーンピース,はくさい,こまつな	酒,コンソメ,醤油,みそ,酢	755kcal 32.5g 25.4g 2.5g	〇人気メニュー〇 スパゲティみそソースはみどりの人気メニューの1つです。レシピを紹介していますので、ぜひご家庭でも作ってみてください！
(火)							
22	豚キムチ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	精白米,ごま油,砂糖,でんぱん,じゃがいも	豚肉,牛乳,ヨーグルト	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,にら,にんじん,切り干し大根,国産白菜刻みキムチ,しめじ水煮	みりん,酒,醤油,みそ,鰹節	663kcal 32.9g 15.3g 2.5g	〇リクエストにお応えして〇 豚キムチ丼もう1回出してほしい！という生徒の声にお応えして、今年度2回目の登場です。豚肉とキムチ、元気の出る組合せです。
(水)							
24	ごはん 牛乳 メカジキのレモン照焼 ひじきの和え物 さといものみそ汁	精白米,はちみつ,油,さといも	牛乳,魚(かじき),油揚げ	にんにく,レモンピューレ,ひじき,にんじん,ほうれんそう,はくさい,しょうが	酒,醤油,みりん,酢,みそ,鰹節	670kcal 33.2g 23.7g 2.4g	★神奈川産品給食デー★ 神奈川県産のかじき、レモンピューレ、ひじきを使用しました。神奈川県のおいしいものと和食を口いっぱい楽しみましょう！
(金)							
27	チキンライス 茹でブロッコリー添え 牛乳 白菜のスープ	精白米,油,ごま油,じゃがいも,砂糖	鶏肉,牛乳,カットベーコン	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース,ブロッコリー,はくさい,にんじん	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,昆布茶	661kcal 26.0g 20.1g 2.8g	
(月)							
28	黒パン 牛乳 かぶのポトフ 切干大根のサラダ	パン,油,じゃがいも,砂糖,ごま油	牛乳,鶏肉	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,かぶ,しめじ水煮,切り干し大根,ほうれんそう,とうもろこし	ワイン,コンソメ,こしょう,塩,酢,醤油	677kcal 29.7g 23.0g 2.7g	〇かぶ〇 11月から3月が旬の野菜です。やわらかく、あくもないので幅広い料理に活用できます。葉にはカロテン・ビタミンCが豊富です。
(火)							
29	ごはん 牛乳 和風キーマカレー ひじきとささみのサラダ とろけるプリン	精白米,こんにゃく,油,とろけるプリン	牛乳,牛肉,大豆ミート,鶏肉,大豆,ほぐしささみ	たまねぎ,にんじん,ごぼう,しょうが,にんにく,ひじき,キャバツ	みそ,酒,カレー粉,ケチャップ,ソース,塩,醤油,減塩和風ドレッシング	741kcal 27.1g 24.7g 2.4g	〇ごぼう〇 食物繊維がたっぷりのごぼうは、春と秋冬に旬がある野菜です。春ごぼうは白っぽくて柔らかく、秋冬は細長くして香りがよいです。
(水)							
30	肉野菜うどん 牛乳 水菜のサラダ ヨーグルト	ゆでうどん,砂糖,油,ごま油	豚肉,牛乳,ヨーグルト	こまつな,たまねぎ,長ねぎ,にんじん,ごぼう,水菜,切り干し大根,もやし	酒,みりん,醤油,鰹節,和風だし,酢	683kcal 34.0g 19.2g 3.0g	〇水菜〇 水菜は「京菜」とも呼ばれ、京野菜としても有名です。葉が緑で根は白いものを選ぶとよいです。
(木)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー692kcal、たんぱく質29.4g、脂質22.0g、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。

・11/20~11/24→11/7まで

・12/4~12/8→11/21まで

・11/27~12/1→11/14まで

・12/11~12/15→11/28まで

### 旬の味を楽しもう♪

新米のおいしい季節になりました。毎年11月ごろ、給食のお米も新米が届け始めます。新米はお米の細胞組織が柔らかいため、炊きあがり柔らかくなりすぎないように、普段より水を少なめに調整して炊き上げます。良くかんで食べて、お米の味を楽しみたいですね。

早めの提出に、  
ご協力をお願いします。



### 人気メニューのレシピ紹介♪「スパゲッティみそソース」

材料(1人分):豚ひき肉40g、すりおろししょうが1g、すりおろしにんにく0.3g、玉ねぎ60g、にんじん25g、セロリ10g、グリーンピース10g、油適量 水15ml、★調味料(コンソメ1g、砂糖3g、しょうゆ2.5g、白みそ・赤みそ各5g)、水溶性片栗粉(片栗粉2g程度)

作り方:①玉ねぎ・にんじん・セロリをみじん切りにする。(フードプロセッサーを使うと簡単です)②フライパンに油を熱し、①とひき肉を炒める。  
③分量の水と調味料を加えて煮込む。④グリーンピースを入れ、水溶性片栗粉でとろみをつけたら完成。

※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。