



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1食分 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 (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)			
2	チキンカレー 牛乳 わかめサラダ	精白米,油,じゃがいも	鶏肉,レバーそぼろ,牛乳	たまねぎ,にんじん,ソニオン,さやいんげん,わかめ,キャベツ,きゅうり	ワイン,カレー粉,カレールウ,醤油	688kcal 26.1g 20.0g 2.5g	○横浜カレー記念日○ 1859年6月2日に横浜港が開港したタイミングでカレーが日本に入ってきたと言われています。
(月)							
3	ごはん 牛乳 チャプチェ あさりの中華スープ	精白米,油,緑豆はるさめ,ごま油	牛乳,豚肉,あさり	もやし,たまねぎ,にら,にんじん,しめじ水煮,しょうが,にんにく,キャベツ	酒,醤油,みりん,塩,こしょう,中華スープストック,ガラスープ	657kcal 25.8g 22.6g 2.2g	 ひと口 30 回かむ
(火)							
4	ひじきごはん 牛乳 メカジキのつけ焼き れんこんの噛み噛みサラダ ヨーグルト	精白米,油,砂糖,ごま油	油揚げ,牛乳,メカジキ,ヨーグルト	にんじん,ひじき,干しいたけ,れんこん,えだまめ,しょうが	醤油,みりん,和風だし,酒,こしょう,みそ,酢	693kcal 33.2g 21.1g 1.9g	 虫歯予防デー ひじきごはん,れんこんの噛み噛みサラダでたくさん噛むことを意識して虫歯を予防しましょう。
(水)							
5	ソフトフランス 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,ポークウィン,ナースキンレス	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	663kcal 32.7g 23.9g 3.0g	 虫歯を防ぐ よく噛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、虫歯を予防する働きがあります。
(木)							
6	ごはん めしそふりかけ 牛乳 の照り焼き 小松菜のサラダ にらのみそ汁	精白米,砂糖,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,醤油,みりん,酒,塩,酢,みそ,鰹節	693kcal 32.2g 23.4g 2.7g	○梅の日○ 6月6日は梅の収穫時期にあたります。梅の日にちなんで、うめしそふりかけを献立に入れました。
(金)							
9	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,でんぶん,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	 脳の働きがよくなる よく噛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。
(月)							
10	豚キムチ丼 牛乳 里芋のみそ汁	精白米,ごま油,砂糖,でんぶん,さといも	豚肉,牛乳,カット油揚げ	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,こまつな	みりん,酒,醤油,みそ,鰹節	716kcal 35.2g 23.5g 2.5g	 おいしく味わえる よく噛むことで、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。
(火)							
11	ごはん 牛乳 サバの西京焼き のっぺい汁 あじさいゼリー	精白米,さといも,FCマンナン,でんぶん,あじさいゼリー	牛乳,さば,鶏肉,冷凍絹厚揚げ	にんじん,大根,細切りごぼう,長ねぎ	西京漬けだれ,酒,醤油,塩,鰹節	821kcal 35.0g 35.3g 2.3g	○入梅○ 梅の実が熟し、梅雨に入る頃を意味します。デザートは、あじさいゼリーです♪
(水)							
12	黒パン 牛乳 チリコンカン きのこのソテー	パン,油,じゃがいも	牛乳,豚肉,大豆水煮	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,グリーンピース,エリンギ,しめじ,キャベツ,にんにく	ケチャップ,チリパウダー,コンソメ,塩,醤油,こしょう	713kcal 34.7g 24.1g 3.3g	 だ液のはたらき
(木)							
13	サンマー丼 牛乳 切干大根のみそ汁	精白米,油,砂糖,でんぶん,ごま油,じゃがいも	豚肉,牛乳	もやし,キャベツ,たまねぎ,こまつな,にんじん,切り干し大根,ほうれんそう	醤油,塩,こしょう,ガラスープ,みそ,鰹節	655kcal 26.8g 19.8g 2.5g	○切干大根○ 切干大根は、噛み応えがあるのでよく噛んで食べましょう。
(金)							
16	おからツナ丼 牛乳 沢煮椀	精白米,油,三温糖	ツナ,おからパウダー,大豆ミート,牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん,しょうが,しいたけ水煮,糸みつば,こまつな,細切りごぼう,干しいたけ	みりん,酒,醤油,鰹節,塩	701kcal 32.4g 25.2g 2.3g	○沢煮椀○ 沢煮椀の沢(さわ)は沢山(たくさん)のという意味で、千切りにした野菜や肉が沢山入っています。
(月)							
17	ナスのミートソースパゲティ 牛乳 マッシュルームサラダ	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,でんぶん	豚肉,大豆ミート,牛乳	にんにく,なす,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	631kcal 29.3g 24.1g 2.2g	 だ液のはたらき
(火)							

18	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 おひたし	精白米,油,三 温糖	牛乳,豚肉	大根,にんじん,さやい んげん,ほうれんそう, もやし	醤油,酒,みりん	636kcal 29.6g 17.5g 2.0g	○べっこう煮○ 和食の煮物の1種で、色の 濃い煮汁で味付けした食材 がべっこう色に仕上がるこ とからついた名前です。
(水)							
19	ごはん 牛乳 鶏肉のつけ焼き きゅうりのサラダ 白菜のみそ汁	精白米,砂糖, 油,ごま油	牛乳,鶏肉	きゅうり,切り干し大 根,もやし,はくさい,に んじん	醤油,酒,みり ん,酢,みそ,鰹 節	698kcal 31.3g 25.6g 2.1g	○食育の日○ 毎年6月は食育月間、毎月 19日は食育の日です。
(木)							
20	タコライス 牛乳 冬瓜のスープ	精白米,油,砂 糖	豚肉,ひよこ豆, 牛乳,チキンさ 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	673kcal 28.2g 22.3g 2.4g	○夏至○ 今年の夏至は6月21日です。 夏至には、冬瓜やタコを 食べるとよいとされています。
(金)							
23	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,カツ 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,醬 油,昆布茶,こ しょう,コンソメ	692kcal 32.4g 26.1g 2.0g	 こんなことも 食育です 買い物や料理など、 一緒に支度をする。
(月)							
24	サンドパン 牛乳 コロケ カリフラワーのサラダ 大根のスープ	パン,油,オリ ブ油	牛乳,コロケ	カリフラワー,キャベツ, さやいんげん,大根,ほ うれんそう,にんじん	ソース,塩,こ しょう,酢,コン ソメ,チキンブ イヨン	711kcal 23.2g 30.2g 3.4g	 こんなことも 食育です 家族や仲間と楽しく 食卓を囲む。
(火)							
25	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め まいたけのすまし汁	精白米,砂糖, 油,でんぱん	牛乳,豚肉	たまねぎ,しょうが,に んにく,まいたけ,ほう れんそう	酒,みそ,醤油, 鰹節,和風だし	645kcal 31.1g 19.2g 2.2g	 こんなことも 食育です 地域の郷土料理や 行事食を味わう。
(水)							
26	沖縄そば風うどん 牛乳 切干大根のサラダ ヨーグルト	うどん,油,砂糖	豚肉,牛乳,ヨー グルト	しょうが,ほうれんそう, 切り干し大根,こまつ な,にんじん	酒,醤油,ガラ スープ,塩,減塩 和風ドレッシン グ,ポークブイ ヨン	673kcal 31.7g 22.9g 2.6g	○沖縄そば風うどん○ 給食では、そばを出してい ないので、うどんで代用し ています。
(木)							
27	ミックスピラフ 牛乳 鶏肉のトマト煮	精白米,油,じゃ がいも,砂糖	カットベー コン,牛乳,鶏肉, 大豆	たまねぎ,にんじん,と うもろこし,グリーン ピース,にんにく,しめ じ水煮,ソニオン,ほう れんそう,ホールトマト, トマトピューレー	塩,こしょう,コ ンソメ,醤油,ワ イン,ケチャッ プ	701kcal 30.1g 22.2g 2.0g	
(金)							
30	みそ豚丼 牛乳 けんちん汁	精白米,油,砂 糖,でんぱん,F Cマンナン,さ といも,ごま油	豚肉,牛乳,便 利とうふ	たまねぎ,にら,大根,に んじん,ごぼう,長ねぎ, ほうれんそう	みそ,みりん, 酒,醤油,鰹節, 塩	623kcal 26.1g 18.5g 2.3g	○みその日○ 30日(みそか)にちなんで、 毎月30日をみその日と定 めているそうです。
(月)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー685kcal、たんぱく質30.0g、脂質23.3g、塩分2.4g

◎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×切一覧

- ・6/23~6/27 6/2(月)まで
- ・6/30~7/4 6/9(月)まで
- ・7/7~7/11 6/16(月)まで
- ・7/14~7/16 6/23(月)まで



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆おこの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ