



学校給食予定献立表 みどり支援学校

給食目標 「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 食塩相当量 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (さいの食品)	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)			
1 (水)	豚丼 牛乳 じゃがいものみそ汁 お米deブルーベリータルト	精白米,油,砂糖,ごま油,じゃがいも,お米deブルーベリータルト	豚肉,牛乳	しょうが,にんにく,キャベツ,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	酒,醤油,みりん,塩,みそ,鰹節	729kcal 30.2g 21.4g 2.5g	
2 (木)	コッパパン 牛乳 ボルシチ 切干大根のサラダ	パン,油,じゃがいも,ごま油,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,切り干し大根	ワイン,塩,コンソメ,ケチャップ,こしょう,醤油,酢	671kcal 33.0g 22.0g 3.0g	★ボルシチ(ロシア)★ 「ビーツ」という野菜を使って作っています。見た目はカブのようですが、実はほうれん草の仲間です。
3 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 なすのみそ汁	精白米,油,さといも,生芋波型こんにゃく,三温糖	牛乳,鶏肉,ちくわ,カット油揚げ	にんじん,れんこん,ごぼう,さやいんげん,干しいたけ,なす,長ねぎ	酒,塩,醤油,みりん,鰹節,みそ	724kcal 32.6g 21.8g 2.9g	★和食(日本)★ 日本料理は、旬の恵みを活かし、四季を感じる事が出来ます。また、旨味を大切にした出汁が特徴です。
6 (月)	マーボー丼 牛乳 中華スープ	精白米,油,ごま油,でんぷん	便利とうふ,豚肉,大豆ミート,牛乳	しょうが,にんにく,たまねぎ,にら,干しいたけ,はくさい,しめじ水煮,にんじん	酒,トウバンジャン,醤油,みそ,テンメンジャン,ガラスープ,塩,こしょう	663kcal 28.8g 21.8g 2.5g	★マーボー丼(中国)★ 中国では赤唐辛子と花椒を使った、舌がしびれる辛さの料理です。給食では辛さ控えめで作っています。
7 (火)	ロールパン 牛乳 星型ハンバーグ 野菜ソテー もずくとオクラのスープ 天の川ゼリー	パン,油,じゃがいも,天の川ゼリー	豚肉,星型ハンバーグ	キャベツ,さやいんげん,にんじん,もずく,おくら,えのきだけ	ケチャップ,塩,こしょう,コンソメ,ガラスープ,醤油	731kcal 26.8g 27.4g 3.2g	☆七夕献立☆ 星型ハンバーグとオクラのスープで七夕の夜空の星を表現しました。デザートは、レモンとりんごの2層ゼリーで七夕のデザインが3種類あります♪
8 (水)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のそぼろ煮 ほうれん草の和え物	精白米,油,じゃがいも,砂糖,でんぷん	牛乳,冷凍絹厚揚げ,豚肉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう,切り干し大根,もやし	鰹節,醤油,酒,塩,酢	669kcal 23.4g 19.5g 1.8g	
9 (木)	白パン 牛乳 ラタトゥイユ ヨーグルト	パン,油	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	にんにく,たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,かぼちゃ,なす,ホールトマト,トマトピューレー	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう	655kcal 29.6g 19.3g 2.5g	★ラタトゥイユ(フランス)★ ラタ(ごった煮)トゥイユ(混ぜる)という意味で、フランス南東部の家庭料理です。
10 (金)	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	617kcal 28.2g 18.6g 2.5g	★パエリア(スペイン)★ フライパンで米と食材を炒め、水とサフランを入れて炊く料理です。給食はターメリックで色付けします。
13 (月)	中華丼 牛乳 のりのスープ フレンズクレーブ(チョコ)	精白米,油,ごま油,でんぷん,フレンズクレーブ	豚肉,牛乳,冷凍絹厚揚げ	たまねぎ,ちんげん菜,にんじん,はくさい,干しいたけ,しめじ水煮,のり,もやし	酒,中華スープストック,醤油,塩,こしょう,ガラスープ	750kcal 30.1g 27.2g 2.2g	★中華丼(日本)★ 名前に中華と入っていますが、日本発祥の料理です。由来は諸説ありますが、まかない料理から誕生したとも言われています。
14 (火)	黒パン 牛乳 カレーのバジル焼き コンソメスープ	パン,オリーブ油,じゃがいも	牛乳,かれい	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,キャベツ,ほうれんそう	ワイン,こしょう,塩,バジル,コンソメ	664kcal 29.4g 24.5g 2.6g	○バジル○ イタリア料理に欠かせないバジルですが、原産国はインド・熱帯アジアです。
15 (水)	夏野菜カレー 牛乳 枝豆のサラダ グレープゼリー	精白米,油,グレープゼリー	豚肉,牛乳	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,3色ピーマン,なす,えだまめ,キャベツ,にんじん,もやし	ワイン,カレー粉,カレー粉,塩,酢,こしょう	741kcal 25.2g 22.0g 2.3g	○夏野菜○ 夏野菜は水分やカリウム、ビタミンを多く含むものが多く、夏バテ予防に効果的です。
16 (木)	ひじきスパゲティ 牛乳 大豆のサラダ	スパゲティ,オリーブ油,油,ごま油,砂糖	豚肉,カットベーコン,牛乳,大豆水煮	にんにく,にんじん,たまねぎ,ひじき,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,醤油,酢	657kcal 33.4g 23.4g 2.2g	
17 (金)	辛くないガパオライス 牛乳 小松菜のスープ 豆乳プリン	精白米,油,砂糖,豆乳プリン	豚肉,大豆ミート,牛乳	たまねぎ,パプリカ,ピーマン,にんにく,こまつな,えのきだけ	醤油,ガラスープ,塩,こしょう,酒,バジル	692kcal 26.9g 26.0g 2.3g	★ガパオライス(タイ)★ タイの伝統的料理である、パッガオ(鶏肉のホーリーバジル炒め)にご飯を添えた料理です。給食では、辛みを入れないガパオライスを作ります。

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー689kcal、たんぱく質29.0g、脂質22.7g、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◎

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。

7月の〆切一覧

・9/3～9/25 7/17(金)まで

9月初めの〆切

・9/28～10/2 9/7(月)まで

みどり支援学校の給食を紹介します！

様々な食形態

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10名(勤務は1日4～7名)で給食を作っています。調理作業は8時から12時までの4時間ほどです。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。

献立例:ごはん、牛乳、かじきの角煮、具沢山みそ汁

常食



配慮食



アレルギー食



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。

アレルギーの原因となる食材は
除去または食べられる食材に変更しています。
(写真は、かじきを鶏肉に変更
ヨーグルトをグレープゼリーに変更しています)

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



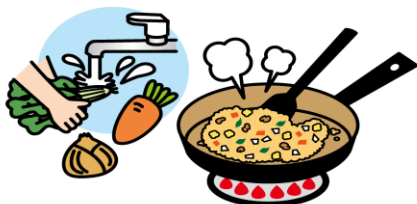
給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



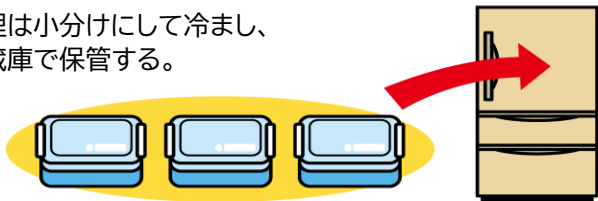
野菜はよく洗う、
食材の中心部まで、しっかり加熱
するなど、衛生的
に調理する。



調理後は室温に放置
せず、なるべく早めに
食べきる。



料理は小分けにして冷まし、
冷蔵庫で保管する。



料理を持ち歩く場
合は、保冷剤や保
冷バッグを使い、涼
しい場所で保管す
る。

