

# 6月分 学校給食献立予定表

令和6年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	
脂質 (g)	食塩 (g)							
3	月	ナン ぎゅうにゅう 牛乳	大豆とひき肉のカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	ナン あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ももピューレ キャベツ きゅうり アスパラ コーン	678	
							31.3	
							28.4	
							3	
4	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	根菜の甘辛煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん ねぎ	611	6/4~6/10は 歯と口の健康週間  6/4(火)、5(水)は根菜 をたっぷり使った噛み 応えのある献立です。 よく噛んで食べましょ う。
							24.9	
							17.9	
							3	
5	水	とり 鶏ごぼうピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ バター あぶら はるさめ かたくりこ	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ たけのこ ほうれんそう	667	
							26.8	
							18.2	
							3.1	
6	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	あじの梅肉焼き いんげんのしょうが和え みそけんちん	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ	こめ むぎ さとう こんにゃく	うめ いんげん もやし しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ	623	梅には疲労回復や食 欲増進、殺菌効果など があるため、これから の季節にぴったりです。
							31.8	
							16	
							3.2	
7	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく いんげんまめ ベーコン	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ セロリー コーン トマト にんにく	695	
							28	
							30.9	
							3.3	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ゆーりんちー 油淋鶏 ちゅうか あ 中華和え きくらげと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ラーゆ ごまあぶら	しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし いら ねぎ きくらげ	660	
							31.1	
							20.1	
							2.7	
11	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さけ こうみ や 鮭の香味焼き やさい いた 野菜炒め みそ汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん	634	
							35.9	
							16.8	
							3.2	
12	水	スパゲッティみそソース ぎゅうにゅう 牛乳	あじさいサラダ あおうめ 青梅ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース キャベツ コーン むらさきキャベツ きゅうり	663	あじさいサラダは、紫 キャベツを使い、あじさ いに見立てたサラダで す。
							30.3	
							22	
							2.7	
13	木	さんさい 山菜ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい 白菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	こめ バター あぶら さとう	ほししいたけ ぜんまい わらび コーン にんじん たけのこ はくさい いら たまねぎ	612	山菜ピラフは、ぜんま いやわらび、たけのこ などの山の幸を使い、 香り良いピラフに仕上 げます。
							24.5	
							21.2	
							3.1	
14	金	くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のケチャップ煮 チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	646	
							32.8	
							20.9	
							3.4	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	にく 肉じゃが みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん なめこ ねぎ	614	
							26.8	
							13.7	
							3.1	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	
脂質 (g)								
食塩 (g)								
18	火	黒パン ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉の照りマヨ焼き グリーンサラダ レタススープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり アスパラ レタス にんじん たまねぎ ほうれんそう	604	
							33.4	
							22.4	
							3.1	
19	水	鶏ときのこの中華風スパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	ツナとわかめのサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	スパゲッティ あぶら	エリンギ きくらげ にんじん ねぎ にら キャベツ きゅうり	613	鶏ときのこの中華風スパゲッティは、オイスターソースを使い、中華風に仕上げます。
							29.3	
							20.5	
							2.4	
20	木	えびピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	小松菜とささみのスープ あお青りんごゼリー	ぎゅうにゅう えび とりささみ	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム こまつな コーン	619	
							26.7	
							14.5	
							3.1	
21	金	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	揚げ魚の甘酢あんかけ だいず大豆のスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ だいず とりにく	パン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんにく にんじん ほうれんそう	669	揚げ魚の甘酢あんかけは、揚げたての魚に野菜入りの甘酢あんを絡めて食べます。
							33	
							25.8	
							3.2	
24	月	ピリ辛そぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	ホタテの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ホタテ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう たけのこ	656	
							27.8	
							22.1	
							3	
25	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	718	!!朝食おすすめ献立!! 主食+主菜+副菜とバランスよく組み合わせた朝食におすすめの献立です。
							29	
							32.9	
							3.1	
26	水	なすとベーコンのトマトスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	まめまめサラダ パインゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら さとう マヨネーズ	なす たまねぎ ピーマン パプリカ マッシュルーム トマト にんにく いんげん きぬさや えだまめ きゅうり	746	なすとベーコンのトマトスパゲッティは、旬のなすをたっぷり使います。
							28.2	
							32.4	
							2.7	
27	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉の韓国風グリル もやしナムル にらスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にら はくさい にんじん ほししいたけ コーン	657	
							30.2	
							22.6	
							3	
28	金	コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃのシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン ジャム バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ みずな パプリカ コーン	632	かぼちゃには、皮膚や粘膜を保護し、風邪などを防いでくれる「ビタミンA」が多く含まれます。
							29.3	
							20.6	
							2.9	

\* \* \* \* 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 \* \* \* \*

## 安全においしく

## 給食を食べるために🍲

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、次のことに気をつけましょう。

- ・正しい姿勢で食べましょう。
- ・食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。
- ・よくかむことを意識しましょう。
- ・食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。
- ・食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。
- ・早食いは危険です。絶対やめましょう。