

6月 よていこんだてひょう

横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質	脂質
2	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 野菜のナムル 韓国風スープ	精白米 油 小麦粉 でんぷん ごま ごま油 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	ほうれんそう もやし にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんにく	771Kcal 30.9g	26.9g 2.3g
3	火	カレーライス 牛乳 あじさいサラダ	精白米 油 じゃがいも カレールウ 上白糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン グリーンピース きゅうり キャベツ 紫キャベツ	761Kcal 27.9g	23.5g 2.6g
4	水	ごはん 牛乳 ブルコギ ちんげんさいのスープ	精白米 油 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが ピーマン 干しいたけ もやし ちんげんさい	726Kcal 33.2g	19.7g 2.4g
5	木	ごはん 牛乳 さわらの南部焼き キャベツの煮びたし 具だくさんみそ汁	精白米 黒ごま 三温糖 白ごま じゃがいも	牛乳 さわら わかめ 豆腐 ちくわ 油揚げ	にんじん キャベツ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ こまつな	718Kcal 36.7g	19.0g 2.8g
6	金	ロールパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	ロールパン 油 マカロニ じゃがいも 上白糖	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム もやし キャベツ	748Kcal 36.5g	31.1g 2.6g
9	月	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース ひじきのスープ	精白米 三温糖 油	牛乳 豚肉 ひじき ベーコン	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが 干しいたけ ほうれんそう	723Kcal 32.3g	22.1g 2.0g
10	火	スパゲッティみそソース 牛乳 グリーンサラダ	スパゲッティ 油 三温糖 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん コーン セロリー しょうが きゅうり にんにく さやいんげん グリーンピース キャベツ	762Kcal 34.4g	25.2g 2.6g
11	水	ビビンバ 牛乳 春雨スープ ヨーグルト	精白米 三温糖 油 ごま油 ごま はるさめ	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	ほうれんそう もやし にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ	795Kcal 31.7g	28.0g 2.5g
12	木	ごはん 牛乳 さばのカレーしょうゆ焼き わかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁	精白米 油 上白糖	牛乳 さば わかめ かまぼこ	にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ こまつな たまねぎ	798Kcal 32.2g	31.1g 2.7g
13	金	ごまきなこ揚げパン 牛乳 ポトフ いとりサラダ	コッペパン 油 じゃがいも ごま 上白糖 バター グラニュー糖	牛乳 豚肉 きなこ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー コーン 大根 はくさい ブロッコリー きゅうり	752Kcal 32.3g	34.6g 2.7g
16	月	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも 小麦粉 バター 油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー	770Kcal 30.2g	22.6g 2.4g
17	火	きのこのクリームスパゲッティ ジョア コーンサラダ	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 上白糖	鶏肉 ジョア	たまねぎ しめじ えのき にんじん グリンピース マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	754Kcal 32.5g	22.8g 2.3g
18	水	ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ 青梅ゼリー	精白米 油 三温糖 ごま油 でんぷん ごま	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん もやし 干しいたけ ちんげんさい たまねぎ しょうが 長ねぎ にんにく ピーマン えのき	773Kcal 33.2g	21.1g 2.5g

日 曜	献 立 名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	I類たんぱく質	脂質食塩相当量
19 木	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き 野菜の塩昆布あえ すまし汁	精白米 ごま油 三温糖 ごま	牛乳 あじ 昆布 焼きふ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな 長ねぎ	671Kcal 33.9g	15.0g 2.5g
20 金	ロールパン 牛乳 スパイシーチキンのトマトソース キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	ロールパン 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン トマト	704Kcal 31.9g	31.2g 2.8g
23 月	ねぎ塩豚丼 牛乳 野菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	精白米 ごま油 でんぶん 上白糖 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 わかめ	たまねぎ 長ねぎ にんにく もやし レモン こまつな キャベツ にんじん	719Kcal 33.8g	19.2g 2.8g
24 火	なすのミートスパゲッティ 牛乳 わかめサラダ	スパゲッティ 油 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉 わかめ	たまねぎ なす コーン にんじん にんにく セロリー トマト キャベツ きゅうり	740Kcal 34.5g	25.2g 2.4g
25 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き もやしのあえもの だいこんのみそ汁	精白米 油 三温糖	牛乳 豚肉 油揚げ	たまねぎ しょうが もやし 長ねぎ にんじん だいこん こまつな	727Kcal 36.0g	22.5g 2.5g
26 木	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き ひじきの煮物 のっぺい汁	精白米 ごま つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも 油 でんぶん	牛乳 さわら ひじき 油揚げ ちくわ	にんじん さやいんげん しょうが にんにく だいこん 干ししいたけ こまつな	750Kcal 36.6g	22.9g 2.6g
27 金	サンドパン 牛乳 チキンカツ ゆでキャベツ じゃがいもとベーコンのスープ	サンドパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	768Kcal 32.5g	37.3g 2.7g
30 月	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのうま煮 なすのみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいも つきこんにゃく	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ 油揚げ	にんじん たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん なす	769Kcal 35.7g	21.9g 2.6g

*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますのでご了承ください。



私たちにとって「食生活」は生きるために欠かせません。おとなになっても健康でいきいきと過ごすためには、成長期のうちに望ましい食生活を身につけることがとても大切です。この機会に日ごろの食生活について振り返り、御家庭でもできることから「食育」に取り組んでみませんか?

例えば、朝ごはんを毎日しっかり食べる、家族みんなで食卓を囲む、一緒に買い物に行くなど食に関する経験は様々な場面に隠れています。あまり難しく考えず、身近なことから意識して取り組んでみましょう。