

がつこんでて しょうざいりょう



# 4 月献立と使用材料

しずおかけんりつちゅうおうとくべつしえんがっこう  
静岡県立中央特別支援学校

R6.4

目標 食事の約束を守ろう

ざいりょう つこう へんこう  
材料の都合により変更することがあります。

	ぎゅうにゅう	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			ちょうみりょうなど	エネルギー
			あか	みどり	きいろ		たんぱくしつ
		からだをつくる		ちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	加減 えんぶん	
12 きん 金	祝入学・進級	おせきはん 	ぎゅうにゅう あずきごま 		こめ(うるち&もち)	さけしお	643Kcal 28.9g 335mg 2.9g
		わかたけじる	とうふ わかめ	たけのこ みつば		かつおぶし さけしょうゆ しお	おせきはん、しゅんのたけのこ、みんなだいすきなとりにくのからあげでお
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	さけしょうゆ	いわれます◎
		ごますあえ くだもの	ごま	もやし ほうれんそう にんじん いちご	さとう	すしょうゆ しお	
15 げつ 月		ごはん 	ぎゅうにゅう		こめむぎ		595Kcal 29g 369mg 2.3g
		かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ こまつな	かたくりこ	かつおぶし さけしょうゆ しお	しゅんのしんきゅべつをつかうよていで
		さわらのねぎみそやき	さわら みそ	ねぶかねぎ しょうが	みりん さとう	しおこんぶ しょうゆ	
		こんぶあえ	ごま	きゅべつ きゅうりにんじん			
16 か 火	希望献立 	ごはん 	ぎゅうにゅう 		こめむぎ		716Kcal 28.9g 361mg 2.1g
		はるやさいかレー	ぶたにく	たまねぎ きゅべつ にんじん アスパラ りんご しょうが にんにく	カレールウ ジャがいも あぶら	とりがらす- かつおぶし しお	ひるのほうそうで2ねんせいからメッセージがあります。またしょうがくぶ1ねんせいのきゅうしよくがはじまります◎
		ほうれんそうのナムル	ごま	ほうれんそう にんじん	あぶら さとう	すしょうゆ しお トリガツツ	
		プリン	ぎゅうにゅう		プリンのもと		
17 すい 水		ごはん 	ぎゅうにゅう		こめむぎ		666Kcal 28.4g 332mg 2.4g
		みそしる	とうふ みそわかめ	たまねぎ えのきだけ ねぎ	あぶら さとう みりん	かつおぶし	しずおかしなさんのしゅんのたけのこをつかうよていで
		ちくぜんに	とりにく	たけのこ(コニヤ)にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ しょうが	あぶら さとう みりん	さけしょうゆ かつおぶし しお	
		ポテトサラダ		きゅうりにんじん たまねぎ	ジャがいも マネズ	しお	
18 もく 木		ごはん 	ぎゅうにゅう		こめむぎ		からさひかえめのマーボー豆腐は、しょうぶなほねをつくるカルシウムがとれます◎
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	あぶら かたくりこ さとう	トリガツツ- マネズ- さけしょうゆ しお トリガツツ	り-はてづくりで704Kcal 32.5g 409mg 2.1g
		さんしょくナムル	ごま	もやし ほうれんそう にんじん	あぶら さとう	しょうゆ すしお トリガツツ	
		あんにんゼリー	ぎゅうにゅう		さとう みかん(かんづめ)	かんてん P-1 ドIセ入	
19 きん 金		ごはん 	ぎゅうにゅう		こめむぎ		672Kcal 28g 339mg 2.5g
		みそしる	とうふ みそわかめ	しめじ ねぎ	じゃがいも	かつおぶし	かこのにんきメニューです。R6
		ちきんなんばん(みやぎきけんのりょうり)	とりにく たまご	きゅうり たまねぎ	かたくりこ マヨネーズ あぶら さとう	しょうゆ すさけしお	しょういくのひは5がつからスタート!
		おかかサラダ	かつおぶし	きゅべつ ほうれんそう にんじん	あぶら さとう	すしお こしょう	
22 げつ 月		ソフトめん 	ぎゅうにゅう		ソフトめん		ルーからてづくり
		ミートソース 	ぶたにく チーズ	たまねぎ トマトみずにドレ-ユルにんじん しょうが にんにく	はくりきこ あぶら	トリガツツ- トリガツツ- しお トリガツツ	ミートソースです
		フレンチドレッシングサラダ		きゅべつ ほうれんそう にんじん	あぶら さとう	すしお トリガツツ	672Kcal 30g 319mg 2.2g
		くだもの		バナナ			
23 か 火	ふるさと給食 	たけのこごはん 	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	たけのこ しょうが	こめ(うるち&もち)	さけしょうゆ かつおぶし しお	640Kcal 30.7g 383mg 3g
		はんぺんじる	くろはんぺん	こまつな しいたけ		かつおぶし さけしょうゆ しお	このじきだけあじわえるはるのたきこみごはんです◎
		チーズいりたまごやき	たまごぎゅうにゅう チーズ		さとう	しお	くろはんぺんとししいたけは、しなさいさんをつかうよていで
		じゃがいものうまに	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも あぶら みりん さとう	さけしお かつおぶし	
24 すい 水		ごはん 	ぎゅうにゅう		こめむぎ		681Kcal 29.2g 387mg 2.7g
		みそしる	とうふ みそわかめ	たまねぎ えのきだけ ねぎ	はくりきこ みりん パター	かつおぶし	こまつなはけんないさんのよていで
		さけのパター-しょうゆやき	さけ	しょうが	さとう	しょうゆ	
		ごまあえ	ごま	きゅべつ こまつな にんじん	さとう	しょうゆ	
25		ごはん 	ぎゅうにゅう		こめむぎ		663Kcal 28g 336mg 2.4g
		やさいとベーコンのスープ	ベーコン	ほうれんそう たまねぎ にんじん ほししいたけ		かつおぶし さけしょうゆ しお トリガツツ	

## しずおかのたべものをたくさんいただきます

もく木		とうふいりミートローフ コールスローサラダ	とうふ ぶたにく たまご	たまねぎ しょうが	パンこ あぶら みり にかたくりこ	さけ しょうゆ しお だいじょうゆ	とうふとぶたにくをはんぶんずつまぜてつくります	
26	きん金	ごはん みそしる あじのかばやしきふう そくせきづけ	ぎゅうにゅう とうふ みそわかめ	たまねぎ しめじ ねぎ	しょうが	かたくりこ あぶら さとう	かつおぶし さけ しょうゆ かつおぶし しお ごんぶだし	650Kcal 27.2g 293mg 2.7g あじのからあげにてつくりのたれをかけていただきます
27	ど土	ごはん とんじる とりにくのマヨネーズやき いそかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	きやべつ にんじん ごぼう しょうが	ねぎ	マヨネーズ	かめむぎ じゃがいも かつおぶし さけ しょうゆ	マヨネーズとみそでとりにくがやわらかおいしくなります 642Kcal 31.9g 342mg 2.5g

ちゅうおうとくべつしえんがっこう きゅうしよく  
中央特別支援学校の給食について

ホームページ



きゅうしよくしよく きしゅんち ちゅう こうとうぶ きしゅんち かひょう こんだて さくせい  
給食摂取基準(中・高等部)の基準値(下表)をもとに献立を作成しています。



HP



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	しょくもつ 食物せんい (g)	しょくえん 食塩 (g)
620	28.0	21.0	400	4.0	210	0.50	0.60	33	6.2	2.5未満



しょうがぶ きしゅんち ちゅう こうとうぶ たい ていど  
小学部の基準値は、中・高等部に対して70~80%程度です。

かくしゅ し きゅうしよく  
各種お知らせ → 給食より

きゅうしよくしよく けいさい  
給食画像を掲載しています



きゅうしよくひ  
給食費



けつしよをどけ  
欠食届

しよく	しょうがぶ 小学部	ちゅう こうとうぶ 中・高等部
1食あたり	えん 300円	えん 360円

しめきり ひ けつしよく よてい たんにん れんらく きゅうしよく  
締切日までに欠食する予定を担任へ連絡していただくと、給食を  
と けつしよぶん きゅうしよくひ ねんどまつ へんきん  
止めることができます。欠食分の給食費は年度末に返金されます。  
しめきり ひ ぜんぜんしゅう げつようび れんきゅうとう しめきり ひ はや とぎ  
締切日：前々週の月曜日(連休等で締切日の早まる時があります。)



けいたいしよく  
形態食

の こ ちから 『飲み込む力』 『かむ力』 に合わせた、やわらかさが選べるように、けいたいしよく じつし  
形態食を実施しています。

しよけい たい 食形態	ふつうしよく 普通食	こうきしよく 後期食	ちゅうきしよく 中期食	しよきしよく 初期食
がくしゅう きのう 学習する機能	か た よく噛んで食べる	した おくぼ はこ は お 舌で奥歯に運び、歯で押 しつぶして飲み込む	した こうがい お 舌と口蓋で押しつぶして 飲み込む	くち と こ のど 口で取り込み、喉に 送り込んで飲み込む
た もの けいじょう 食べ物の形状	しよくざい おう ・食材に応じた は 歯ごたえがある	は お ・歯ぐきで押しつぶせる やわらかさ じょう ・スティック状	した せうがい お ・舌と口蓋で押しつぶせる やわらかさ ていど おお ・ある程度の大きさがある	つぶ ・粒がない けいじょう ・なめらかな形状
れい (例) こんぶ あ 昆布和え				



しよく 主食の けいたい 食形態	ごはん	おかゆ		ペーストがゆ
	めん	あら こ ほそ こ 粗パン粉 細パン粉	パンがゆ	
パン				



しる もの しよくけいたい 汁物の食形態	ふつうしよく 普通食	ミキサー	うら 裏ごし
ぎゅうにゅう しよくけいたい 牛乳の食形態	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳ゼリー	