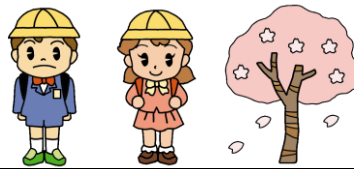


令和5年度 4月 学校給食予定献立表



静岡県立浜名特別支援学校

「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

| 日 | 曜日 | 行事食 | 献立名 | アレルギー表示 | | | | 主な材料とその働き | | | 栄養価 | | | | | | |
|----|----|-----------------------------|-------|----------------|-------|---|---|---------------|-------------------|-------------------------------|---|-----------|-----|------|------|------|-----|
| | | | | 小麦 | 乳 | 卵 | 他 | 血や肉や骨のもとになるもの | 体の調子を整えるもの | 熱や力のもとになるもの | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | | |
| | | | | | | | | | | | kcal | g | g | g | | | |
| 12 | 水 | 入学 お祝い 献立① | (ごはん) | 赤飯 | | | | | | | 米、もち米、あずき、ごま | 小 | 555 | 22.6 | 17.2 | 1.6 | |
| | | | | ハンバーグ | | | | | 鶏肉、豚肉 | 玉ねぎ、にんにく、生姜 | さとう | 中 | 612 | 24.5 | 17.7 | 1.9 | |
| | | | 牛乳 | ゆでブロッコリー | | | | | | ブロッコリー | | 大 | 714 | 29.0 | 20.3 | 2.3 | |
| | | | | 豚汁 | | | | | 豚肉、みそ | ごぼう、大根、人参、キャベツ、根深ねぎ | じゃがいも | | | | | | |
| | | | | お祝いいちごゼリー | | | | | 牛乳 | | いちごゼリー | | | | | | |
| 13 | 木 | | コッペパン | ツナサラダ | ○ | ○ | | | ツナ | キャベツ、きゅうり | パン、マヨネーズ [*] 風ドレッシング [*] | 小 | 490 | 22.8 | 21.5 | 2.2 | |
| | | | | ウインナー | | | | | ウインナー | | さとう | 中 | 559 | 25.1 | 23.1 | 2.5 | |
| | | | 牛乳 | 野菜たっぷりじゃがいもスープ | | | | | ベーコン | 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン | じゃがいも | 大 | 713 | 31.3 | 30.6 | 2.7 | |
| | | | | いなさヨーグルト | | ○ | | | 牛乳、ヨーグルト | | | | | | | | |
| 14 | 金 | | (ごはん) | 五目チャーハン | | | | | 焼き豚、なると | 根深ねぎ、しいたけ、たけのこ、グリーンピース | 米、ごま油 | 小 | 430 | 17.5 | 15.0 | 1.8 | |
| | | | | 春巻き | ○ | | | | 豚肉 | キャベツ、玉ねぎ、人参、たけのこ、にら、しいたけ、にんにく | 米油、ごま油、さとう、春雨 | 中 | 477 | 19.4 | 15.3 | 2.0 | |
| | | | 牛乳 | わかめスープ | | | | | わかめ | 玉ねぎ、えのき | ごま油、ごま | 大 | 649 | 23.8 | 20.9 | 2.7 | |
| | | | | マンゴープリン | | ○ | | | 牛乳 | | マンゴープリンの素 | | | | | | |
| 17 | 月 | 入学 お祝い 献立② | (ごはん) | ポークカレー | ○ | ○ | | | 豚肉 | にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、りんご、グリーンピース | 米、米油 | 小 | 655 | 24.0 | 23.6 | 1.8 | |
| | | | | 春キャベツ入りポテトサラダ | | | | | | キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、コーン | じゃがいも、マヨネーズ [*] 風ドレッシング [*] | 中 | 748 | 27.6 | 26.3 | 2.2 | |
| | | | 牛乳 | お祝いクレープ | | | | | 牛乳 | | クレープ | 大 | 843 | 31.2 | 28.5 | 2.6 | |
| 18 | 火 | | ごはん | 大豆のコロッケ | ○ | | | | 大豆 | | 米、じゃがいも、米油 | 小 | 604 | 18.4 | 20.2 | 1.4 | |
| | | | | ミニトマト | | | | | | ミニトマト | | 中 | 682 | 20.2 | 22.2 | 1.6 | |
| | | | 牛乳 | ごぼうのサラダ | | | | | ハム | ごぼう、人参、きゅうり | ごま、マヨネーズ [*] 風ドレッシング [*] 、さとう | 大 | 760 | 22.0 | 24.3 | 1.8 | |
| | | | | ねぎとわかめのみそ汁 | | | | | わかめ、豆腐、みそ | 根深ねぎ | | | | | | | |
| 19 | 水 | 食育の日 「たけのこ」 | (ごはん) | たけのこ入り鶏飯 | | | | | 鶏肉 | しいたけ、たけのこ、人参、枝豆 | 米 | 小 | 492 | 25.1 | 20.0 | 2.3 | |
| | | | | さばの塩焼き | | | | | さば | | | 中 | 555 | 27.4 | 21.1 | 2.4 | |
| | | | 牛乳 | 即席漬け | | | | | | キャベツ、きゅうり、たくあん | ごま | 大 | 659 | 33.7 | 25.6 | 2.7 | |
| | | | | 切干し大根のみそ汁 | | | | | 厚揚げ、みそ | 切干し大根、小松菜 | | | | | | | |
| 20 | 木 | | 食パン | 鮭のバター焼き | ○ | ○ | | | 鮭 | | パン、バター | 小 | 406 | 22.5 | 15.7 | 1.8 | |
| | | | | みかんジャム | 粉ふきいも | | | | | 青のり | | じゃがいも、ジャム | 中 | 475 | 24.7 | 17.7 | 2.2 |
| | | | 牛乳 | 春野菜のスープ | | | | | ベーコン | 玉ねぎ、セロリ、人参、キャベツ | | 大 | 565 | 31.6 | 20.4 | 2.6 | |
| | | | | いちご | | | | | 牛乳 | いちご | | | | | | | |
| 21 | 金 | ふるさと 給食の日 「じゃがいも」 | (ごはん) | チキンライス | | ○ | | | 鶏肉 | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、グリーンピース | 米、バター、米油 | 小 | 568 | 20.5 | 19.2 | 1.6 | |
| | | | | 新じゃがのクリーム煮 | ○ | | 貝 | | 牛乳、ベーコン、ウインナー、あさり | 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ | 米油、じゃがいも、バター、小麦粉 | 中 | 652 | 23.3 | 21.2 | 1.9 | |
| | | | 牛乳 | フルーツのヨーグルト和え | | ○ | | | 牛乳、ヨーグルト | もも、りんご、みかん | さとう | 大 | 760 | 26.4 | 24.3 | 2.6 | |

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎ 飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、パ:バナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ

令和5年度 4月 学校給食予定献立表



「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

静岡県立浜名特別支援学校

| 日 | 曜日 | 行事食 | 献立名 | アレルギー表示 | | | | 主な材料とその働き | | | 栄養価 | | | | | |
|----|----|--------|-----------|-------------------|---|---|---|---------------|---------------|---------------------------------|--------------------|---------|------|------|------|-----|
| | | | | 小 | 乳 | 卵 | 他 | 血や肉や骨のもとになるもの | 体の調子を整えるもの | 熱や力のもとになるもの | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 塩分 g | | |
| 24 | 月 | | ごはん | たけのことあらめの煮物 | | | | | 鶏肉、あらめ | たけのこ、人参、さやいんげん | 米、米油、さとう | 小 | 420 | 17.2 | 12.4 | 1.5 |
| | | | ふりかけ | キャベツ入り平つくね | | | | | 鶏肉 | キャベツ、生姜 | さとう | 中 | 481 | 19.2 | 13.3 | 1.7 |
| | | | 牛乳 | キャベツと厚揚げのみそ汁 | | | | | 厚揚げ、みそ | キャベツ | | 大 | 630 | 25.6 | 20.1 | 2.4 |
| 25 | 火 | セレクト献立 | ごはん | 焼肉丼 | | | | | 牛肉、豚肉 | にんにく、人参、ピーマン | 米、さとう、米油 | 小 | 538 | 23.0 | 21.4 | 2.0 |
| | | | | しらすと新玉ねぎのさっぱりサラダ | | | | | しらす | 新たまねぎ、キャベツ、人参、レモン汁 | さとう、米油 | 中 | 616 | 26.2 | 23.5 | 2.4 |
| | | | 牛乳 | すまし汁 | | | | | なると、わかめ | えのき | | 大 | 692 | 29.6 | 25.8 | 2.7 |
| | | | | セレクトムース(レモンorみかん) | | | | | 牛乳 | | ムース | | | | | |
| 26 | 水 | | ごはん | かじきのずんだ焼き | | | | | かじき | 枝豆 | 米、マヨネーズ、風トレッシング | 小 | 451 | 24.3 | 13.3 | 1.5 |
| | | | | 切干し大根のツナサラダ | | | | | ツナ | きゅうり、切干し大根、人参 | | 中 | 509 | 26.3 | 14.4 | 1.6 |
| | | | 牛乳 | たけのこのみそ汁 | | | | | 牛乳、わかめ、油揚げ、みそ | たけのこ | | 大 | 592 | 32.8 | 15.8 | 2.0 |
| 27 | 木 | 食パン | 食パン | 鶏のチーズ焼き | ○ | ○ | | | 鶏肉、チーズ | にんにく | パン | 小 | 443 | 25.8 | 19.5 | 2.1 |
| | | | 手作りいちごジャム | アスパラのサラダ | | | | | | いちご、レモン汁、アスパラガス、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン | さとう | 中 | 546 | 30.8 | 21.9 | 2.2 |
| | | | 牛乳 | あさりのチャウダー | | | | 貝 | 牛乳、あさり、ベーコン | 玉ねぎ、人参、ほうれん草 | じゃがいも、でん粉 | 大 | 643 | 36.2 | 25.8 | 2.6 |
| 28 | 金 | カミカミ献立 | 麦ごはん | 鶏肉と大豆の揚げ煮 | ○ | | | | 鶏肉、大豆 | | 米、麦、小麦粉、でん粉、米油、さとう | 小 | 521 | 23.8 | 18.8 | 1.5 |
| | | | | キャベツのかつお梅和え | | | | | かつお節 | きゅうり、キャベツ、梅干し | さとう、米油、ごま | 中 | 558 | 23.9 | 19.0 | 1.2 |
| | | | 牛乳 | 若筍汁 | | | | | 牛乳、生わかめ | たけのこ | | 大 | 701 | 33.2 | 24.0 | 2.3 |

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、パ:バナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ



<給食の分量について>

おかずは学齢にあわせ、3段階に設定しています。運動量や体の大きさ、食べられる量など個人差については、主食の量で調整します。

- ①小学部1,2,3年生(小) (540kcal程度)
- ②小学部4,5,6年生(中) (690kcal程度)
- ③中学部・高等部(大) (720kcal程度)

※形態食(ペースト食、マッシュ食)は、概ね上記の70~80%になります。

<きゅうしょくの約束>

- ★はし・スプーン・フォークを持ってこよう。(毎日きれいに洗ってね。)
- ★手をせっけんできれいにあらおう。
- ★あいさつをしよう。(「いただきます。」「ごちそうさま。」)
- ★準備や後片付けをしよう。(できることをふやそう。)



~旬の食べ物~「いちご」

いちごの旬は、本来今の季節です。でも今はハウス栽培が当たり前になり、クリスマスの前から大きくておいしいいちごが出回るようになりましたね。今月は、今シーズン最後のいちごになります。

27日(木)は手作りのジャムをつくりまします。手作りジャムはいちごの使用量が多いので、風味がよくて味も濃厚!お皿までなめたくなるおいしさです。ジャム用のお買い得いちごを見かけたら、ぜひ作ってみてください。

「手作りいちごジャム」

~出来上がり200g~

<材料>

- ・いちご(ジャム用) 200g
- ・さとう 80g
- ・レモン少々←市販の果汁でもOK

- <つくり方>
- ①いちごは洗って、1個1個ヘタを取る。(適当な大きさに切る。)
- ②ホーローまたは厚手の鍋に①と砂糖を入れて混ぜ合わせ、水分が出るまでしばらくおいておく。
- ③火をつけて煮る。焦げないように火加減に気を付ける。
- ④白い泡が出てきたら丁寧ですくいとる。
- ⑤元のいちごの重量になるまで煮続ける。

