

令和元年度8・9月給食予定献立表 静岡県立清水特別支援学校

長くて暑い夏休み明けは、食欲が落ちている人もいますので、給食ではごはんが食べやすくなるように、おかずの組み合わせや味付けなど心がけています。早く学校生活のリズムに慣れて元気よく活動できるように、朝ごはんをしっかりと食べて来てください😊

**朝食** を食べよう 朝ごはんがすすむ給食レシピ【じゃこ大豆】

①フライパンに油を熱し大豆を炒める  
②調味料を砂糖から順にからめながら炒める  
③ちりめんじゃこを入れて炒め合わせる  
④いりごま、青のりは最後に混ぜる。

＜材料（5食分量）＞ ゆで大豆（水煮、蒸し大豆など）100g  
ちりめんじゃこ30g 炒め油小さじ2

調味料・・・（A）カレー炒め【砂糖小さじ1/2 塩小さじ1/4 カレー粉小さじ1/2】  
（B）香味炒め【砂糖小さじ1/2 塩小さじ1/4 青のり小さじ1 いりごま少々】

中学・高等部	エネルギーkcal	蛋白質g	脂質g	鉄mg	カルシウムmg	マグネシウムmg	食物繊維g	食塩g
8・9月栄養価平均値	765	30.2	21.6	2.9	321	113	5.1	2.8
牛乳1本(200ml)	138	6.8	7.8	0	227	21	0	0.2

○栄養表示は目安です。食材変更等で変わります。○毎日清水区茂畑の有機栽培茶を出しています。コップを持ってきてください。  
○魚は、魚屋さんとその時期に入荷できるものを相談して決めます。○食材の状況により、献立の内容を変更することがあります。  
☆毎週水曜日は、小魚や豆をよく噛んで食べる日です。牛乳はありません。9月の水曜日は麦茶を出します。

水曜日						木曜日						金曜日								
8月	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	8月	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	8月	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
28日	kcal	g	g	mg	mg	g	29日	kcal	g	g	mg	mg	g	30日	816 kcal	28.9 g	24.3 g	345 mg	2.3 mg	2.4 g

2学期スタート!!

引き渡し訓練 (給食なし)

麦入りごはん  
豚肉と季節野菜のカレー

かりかりじゃこと野菜のサラダ  
果肉入りみかん果汁寒

月曜日							火曜日							水曜日							木曜日							金曜日						
2日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	3日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	4日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	5日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	6日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
752 kcal	32.5 g	18.7 g	350 mg	2.4 mg	3.2 g	768 kcal	28.7 g	18.4 g	352 mg	2.8 mg	3 g	734 kcal	28.2 g	23.8 g	202 mg	3.6 mg	2.8 g	755 kcal	31.6 g	20.6 g	377 mg	2.7 mg	3 g	786 kcal	33.1 g	22 g	228 mg	2.9 mg	3.1 g					

梅ちりごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃときゅうりのサラダ 果物	魚の蒲焼き井ぶり すまし汁 野菜のごま酢和え パイナップル入り寒天ゼリー	ごはん じゃこと大豆のカレー炒め みそ汁 豚肉のねぎ塩焼き 野菜の和風ドレッシングサラダ	ごはん とうがん汁 魚のピリ辛みそ焼き ひじきと厚揚げの炒め煮 野菜のゆかり和え	ビビンバ かきたまスープ かぼちゃのはちみつレモン煮
---	---	--	--	----------------------------------

9日	751 kcal	30.1 g	19.6 g	346 mg	2.9 mg	2.4 g	10日	778 kcal	30.7 g	21.5 g	447 mg	3.3 mg	3.1 g	11日	738 kcal	30.3 g	21 g	219 mg	3.6 mg	3.2 g	12日	801 kcal	29.1 g	24.9 g	385 mg	2.7 mg	2.5 g	13日	737 kcal	26.8 g	17.3 g	300 mg	2.4 mg	2.8 g
----	----------	--------	--------	--------	--------	-------	-----	----------	--------	--------	--------	--------	-------	-----	----------	--------	------	--------	--------	-------	-----	----------	--------	--------	--------	--------	-------	-----	----------	--------	--------	--------	--------	-------

わかめごはん みそ汁 鶏肉の塩から揚げ 野菜のお浸し 果物	ごはん わかめスープ マーボー豆腐 もやしの三色ナムル みかん入り牛乳寒	ごはん じゃこと大豆の山椒炒め けんちん汁 豚肉の生姜焼き 青菜の白和え	ごはん みそ汁 鶏肉のマリネ焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜の即席漬け	五目寿司 すまし汁 魚の香味揚げ かぼちゃのサラダ
---	--	--	---	------------------------------------

16日	748 kcal	30.2 g	18.2 g	300 mg	2.7 mg	2.7 g	17日	724 kcal	30.6 g	19.7 g	210 mg	3.3 mg	3.1 g	18日	724 kcal	30.6 g	19.7 g	210 mg	3.3 mg	3.1 g	19日	781 kcal	32.5 g	25.3 g	365 mg	2.5 mg	2.8 g	20日	753 kcal	31 g	18.5 g	334 mg	2.9 mg	2.7 g
-----	----------	--------	--------	--------	--------	-------	-----	----------	--------	--------	--------	--------	-------	-----	----------	--------	--------	--------	--------	-------	-----	----------	--------	--------	--------	--------	-------	-----	----------	------	--------	--------	--------	-------

敬老の日	ごはん 野菜とベーコンのスープ ハンバーグ (照り焼きソース) 野菜のフレンチドレッシングサラダ	ごはん くるみいりこ みそ汁 鶏手羽元の黒酢煮 野菜の浅漬け風	ごはん かきたま汁 魚のマヨネーズ焼き クーブイリチー 野菜の塩ナムル	ごはん 豚肉のみそそばろ すまし汁 かぼちゃの含め煮 野菜のごま浸し
------	--	---	---	--

23日	799 kcal	28 g	28.2 g	315 mg	2.4 mg	2.2 g	24日	711 kcal	28.1 g	21.1 g	191 mg	3.6 mg	3 g	25日	711 kcal	28.1 g	21.1 g	191 mg	3.6 mg	3 g	26日	795 kcal	35 g	22.8 g	362 mg	2.6 mg	2.7 g	27日	kcal	g	g	mg	mg	g
-----	----------	------	--------	--------	--------	-------	-----	----------	--------	--------	--------	--------	-----	-----	----------	--------	--------	--------	--------	-----	-----	----------	------	--------	--------	--------	-------	-----	------	---	---	----	----	---

五目チャーハン わかめスープ たまご焼き 中華サラダ 大学いも	ごはん みそ汁 魚の塩焼き ごぼうにんじん豚バラ炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん じゃこと大豆の香味炒め かきたま汁 豚肉のみそ焼き ひじきともやしのナムル	ごはん みそ汁 魚のバター焼き おからの含め煮 野菜の和風マリネ	小学部3年生希望献立
--	--	---	--	------------

