

令和元年度6月給食予定献立表 静岡県立清水特別支援学校

6月は、3～8日に、歯と口の健康週間があります。歯の病気を予防して、その寿命を延ばすことは、健康を維持するために大切です。給食では、よくかむ力を育てる食べ物を定期的に取り入れています。家庭でも自然とこめる食事にしていきましょう😊

ふるさと給食週間～清水の食べ物～

6月10日～14日はふるさと給食週間です  
清水でつくられている食べ物をたくさん使用して給食をつくりまます。給食時に、地場産物の生産者、生産地、こだわりなど資料で紹介しませう通年届けてくださる生産者もいますので、ぜひこの機会に、顔や名前を覚えてください😊

駒越の枝豆  
清水区南部に位置する駒越は、温暖な気候と豊富な日射量を活かして一年中枝豆のハウス栽培が行われ、「駒豆」という名前が販売されています。豆がやわらかく新鮮です。

下野のトマト  
清水では、秋～初夏にかけてトマトのハウス栽培が行われています。昨年のふるさと給食週間では、生産者の杉山さんをお招きして交流し、日頃の感謝の気持ちを伝えることができました。

三保の折戸なす  
明治時代まで三保半島で栽培されていた歴史あるなすで、平成17年から再生産されました。徳川家康が好んでいたと言われていませう。特徴は、丸い形と、しっかりとした果肉です。

TEA豚  
清水の豊かな自然の中でのびと育ち、清水のお茶を飲んでいませう。生産者の北川さんは、豚達がストレスを感じない快適な環境で育てることを大事にしています。特徴はうま味の濃さです。

月曜日		火曜日						水曜日						木曜日						金曜日														
3	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	4	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	5	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	6	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	7	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
日	803 kcal	26.2 g	21.5 g	384 mg	3.1 mg	2.4 g	日	810 kcal	28.6 g	25.5 g	437 mg	2.6 mg	3.4 g	日	691 kcal	26 g	20.6 g	284 mg	2.9 mg	2.4 g	日	720 kcal	27.4 g	19.1 g	341 mg	2.3 mg	2.6 g	日	741 kcal	29 g	18.5 g	333 mg	2.6 mg	3.2 g
わかめごはん みそ汁 じゃがいものコロケ きゃべつとにんじんのマリネ 果物 (小中学部振替休業日)							カレーピラフ かきたまスープ じゃがいもと桜えびのミニグラタン 切り干し大根のサラダ						ごはん 豚汁 ししゃも ごぼうにんじん豚バラの炒め煮 わかめときゅうりの酢の物							ごはん 野菜とベーコンのスープ 豆腐入りミートローフ フレンチドレッシングサラダ						魚の蒲焼き風井ぶり すまし汁 野菜のごま酢和え 果物								
10	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	11	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	12	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	13	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	14	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
日	760 kcal	34.6 g	21.2 g	387 mg	3.2 mg	3.2 g	日	793 kcal	31.2 g	25.3 g	343 mg	2.1 mg	2.8 g	日	808 kcal	28.4 g	23.9 g	342 mg	2.3 mg	2.6 g	日	770 kcal	25.5 g	21.4 g	202 mg	3.7 mg	3.2 g	日	783 kcal	32.8 g	23.2 g	320 mg	3 mg	3.2 g
ツナのかき込みごはん はんぺん汁 いきいき鶏のチキンカツ 枝豆 青菜と桜えびのナムル							ソフトめん フレッシュトマトのミートソース 和風ドレッシングサラダ ブルーベリージャムの寒天ゼリー						麦入りごはん 折戸なすのカレー かりかりじゃこと野菜のサラダ 果肉入りみかん果汁寒						煎り大豆とじゃこのごはん みそ汁 じゃが芋と鶏肉の塩煮 野菜のごま浸し お茶のパウンドケーキ							ビビンバ (丼) (TEA豚炒め・野菜のナムル) かきたまスープ じゃがいものオープン焼き								
17	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	18	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	19	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	20	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	21	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
日	766 kcal	31.9 g	21.3 g	363 mg	2.7 mg	2.6 g	日	749 kcal	29 g	23.7 g	316 mg	2.4 mg	2.6 g	日	724 kcal	30.7 g	19.7 g	239 mg	3.8 mg	3.1 g	日	757 kcal	30.2 g	20.9 g	347 mg	2.4 mg	3.4 g	日	778 kcal	27.6 g	19.2 g	319 mg	2.8 mg	2.6 g
ごはん みそ汁 魚のカレー風味焼き おからの含め煮 野菜のゆかり和え							わかめごはん かきたま汁 ポークソテー 野菜のお浸し 果物							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							とうもろこしごはん みそ汁 魚の梅味揚げ フレンチドレッシングサラダ						ごはん みそ汁 塩肉じゃが 野菜の磯香和え							
24	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	25	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	26	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	27	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	28	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
日	790 kcal	28.8 g	24.4 g	401 mg	3.1 mg	2.7 g	日	754 kcal	32.2 g	21.6 g	356 mg	2.9 mg	3.3 g	日	737 kcal	30.1 g	20.7 g	190 mg	3.3 mg	3 g	日	780 kcal	30.9 g	22.1 g	381 mg	3 mg	2.9 g	日	kcal	g	g	mg	mg	g
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							鶏五目ごはん かきたま汁 魚の塩から揚げ 野菜の酢みそ和え						ごはん じゃこと大豆のカレー炒め けんちん汁 豚肉の生姜焼き さやいんげんの白和え							ごはん すまし汁 魚の山椒みそ焼き ひじきと厚揚げの炒め煮 野菜の和風マリネ							小学部5年生希望献立							

