

平成31年度4月給食予定献立表 静岡県立清水特別支援学校

入学、進級おめでとうございます。学校給食では、成長期にある皆さんの健全な発達を促し、将来の健康的な食生活のモデルとなるよう、旬の食材や地場産物を使った家庭的な食事を提供していきたいと思ひます。また、安全安心な給食が提供できるよう日々衛生管理に努めてまいりますのでよろしくお願いいたしします。

中学・高等部 4月栄養価平均値	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	食物せんいg	食塩g
牛乳1本(200ml)	765	29.6	21.3	3	337	120	5.7	2.8
	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(10日は牛乳があります。)

月曜日							火曜日						水曜日						木曜日						金曜日									
8日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	9日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	10日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	11日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	12日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g		kcal	g	g	mg	mg	g		776 kcal	30 g	19.9 g	360 mg	2.9 mg	3.3 g		784 kcal	28.4 g	19.4 g	323 mg	3 mg	2.5 g		829 kcal	31.8 g	27.1 g	398 mg	3.5 mg	2.8 g
入学式							11:30下校						お赤飯 わかたけ汁 鶏肉のから揚げ 切り干し大根のサラダ 果物						ごはん みそ汁 肉じゃが 野菜の磯香和え 果物						ごはん みそ汁 魚の照り焼き ひじきと厚揚げの炒め煮 野菜の和風マリネ									
15日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	16日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	17日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	18日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	19日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	793 kcal	27.9 g	23.7 g	341 mg	2.1 mg	2.4 g		770 kcal	30.6 g	20.6 g	374 mg	2.6 mg	2.8 g		748 kcal	26.8 g	21.2 g	215 mg	3.9 mg	2.7 g		767 kcal	30.5 g	21 g	432 mg	3.4 mg	3.1 g		723 kcal	31.9 g	16.5 g	330 mg	3.5 mg	3.6 g
麦入りごはん 豚肉のカレー カリカリじゃこと 野菜のサラダ 果物							ごはん かきたま汁 魚のねぎみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 野菜のゆかり和え						ごはん くるみいりこ みそ汁 じゃがいもと鶏肉の塩煮 野菜のお浸し						ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 もやしの三色ナムル 果肉入りみかん果汁寒						たけのごはん すまし汁 魚の香味揚げ 野菜のごま酢和え 果物									
22日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	23日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	24日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	25日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩	26日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	763 kcal	30.3 g	24.1 g	334 mg	2.3 mg	2.9 g		793 kcal	26 g	24.4 g	337 mg	2.6 mg	2.3 g		730 kcal	30.3 g	21 g	219 mg	3.7 mg	3 g		734 kcal	29.7 g	17.6 g	352 mg	3.5 mg	2.6 g		742 kcal	30 g	19.9 g	361 mg	2.4 mg	2.9 g
ごはん かきたま汁 鶏肉のマヨネーズ焼き おからの含め煮 野菜の塩ナムル							ごはん みそ汁 筑前煮 ポテトサラダ						ごはん じゃこと大豆の香味炒め けんちん汁 豚肉の生姜焼き 青菜の白和え						わかめごはん 豚汁 魚のカレー揚げ 野菜のごま浸し 果物						麦入りごはん 中華あんかけ(丼) かきたまスープ 切り干し大根のナムル									

27日	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
	754 kcal	29.8 g	22.1 g	338 mg	2.5 mg	2.6 g
ごはん (土曜日) みそ汁 魚のマリネ焼き クープイリチー(昆布の炒め煮) 野菜の即席漬け						

清水特別支援学校の給食内容について
献立...ごはん+汁物+主菜+副菜が基本になります。
 生活習慣病を予防し、健康で生活するために、家庭の食事の参考になる献立を心がけています。

主食...ごはんを中心としています。
 ごはんは、ゆっくりと消化するので、腹持ちのよいエネルギー源です。適量のごはんは、便通を整えてくれます。



主菜・副菜...焼物、煮物、和物が中心です。
 揚げ物は、油脂を摂り過ぎないように、週一回以下にしています。油脂を多く使わない料理に慣れ、濃厚な味に嗜好が偏らない食生活を身につけましょう

食材...国産原料を基本に使用し清水区の農産物を積極的に取り入れています。

調味料...素材の味を感じ、豊かな味覚を育てるために、伝統的な製法のものを中心に使用しています(詳細は裏面をご覧ください)。

調理...新鮮な食材を美味しく食べてもらうために、また、食品添加物の摂取を少なくするために、冷凍食品の利用を最小限にし、家庭の食事の参考となるよう手作りすることを心がけています。

行事食...昔から受け継がれている伝統的な季節の行事食を取り入れています。また、お楽しみ献立として、今年度は小中学部の希望献立を実施します。

汁物...野菜、海藻や、みそ・豆腐などの大豆製品を補うことができます。みそ汁は、食べ物の消化吸収を助け、具材によって、丈夫な体をつくるために必要な、鉄、カルシウム、食物せんいなど補給することができます。

