

令和元年5月給食予定献立表 静岡県立清水特別支援学校

10連休では、新しい学校生活の緊張や疲れを取るよい機会になったことと思います。さあ、令和元年のスタートです。元気で充実した毎日が送れるよう、朝ごはんをしっかり食べて来てください(下記・裏面をご覧ください)。給食でも、成長期の皆さんの発達を心身ともにサポートできるように、栄養のある美味しい給食づくりを目指してがんばります◎

中学・高等部	エネルギーkcal	たんぱく質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
5月栄養価平均値	764	30.3	22.1	3	310	110	5.2	2.9
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(29日と30日は変更しています。)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																										
<p>新茶の季節になりました</p> <p>給食のお茶の生産者は杉山さんです。清水区茂畑で、平成元年から</p> <p>茶畑は、学校から7km</p> <p>農薬や化学肥料を使わずに安全安心なお茶づくりに努力されています。離れたの所にあります</p>				8	エネルギー 723 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 22.6 g	カルシウム 222 mg	鉄 4.1 mg	食塩 2.8 g	9	エネルギー 752 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 20.9 g	カルシウム 316 mg	鉄 2.2 mg	食塩 2.8 g	10	エネルギー 746 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 17.5 g	カルシウム 331 mg	鉄 2.9 mg	食塩 2.9 g										
<p>ごはん</p> <p>じゃこと大豆のカレー炒め</p> <p>みそ汁</p> <p>豚肉のねぎ塩焼き</p> <p>野菜のごま和え</p>		<p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>鶏肉のみそ焼き</p> <p>たけのことあらめの煮物</p> <p>野菜のゆかり和え</p>		<p>ごはん</p> <p>中華おこわ</p> <p>野菜と豚バラのスープ</p> <p>たまご焼き</p> <p>中華サラダ</p> <p>果物</p>		<p>ごはん</p> <p>くるみいりこ</p> <p>みそ汁</p> <p>鶏手羽元のやわらか煮</p> <p>野菜の浅漬け風</p>		<p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>魚のマリネ焼き</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>わかめときゅうりの酢の物</p>		<p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>魚と野菜の中華風うま煮</p> <p>青菜の塩ナムル</p>																								
13	エネルギー 812 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 26.3 g	カルシウム 383 mg	鉄 3 mg	食塩 2.8 g	14	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.4 g	カルシウム 313 mg	鉄 2.5 mg	食塩 3.2 g	15	エネルギー 732 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 19.6 g	カルシウム 206 mg	鉄 3.4 mg	食塩 3.1 g	16	エネルギー 779 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 22.6 g	カルシウム 403 mg	鉄 2.8 mg	食塩 2.8 g	17	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 20.7 g	カルシウム 297 mg	鉄 2.8 mg	食塩 3 g
<p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>鶏肉のカレー風味焼き</p> <p>ひじきと厚揚げの炒め煮</p> <p>野菜の和風マリネ</p>		<p>ごはん</p> <p>中華おこわ</p> <p>野菜と豚バラのスープ</p> <p>たまご焼き</p> <p>中華サラダ</p> <p>果物</p>		<p>ごはん</p> <p>くるみいりこ</p> <p>みそ汁</p> <p>鶏手羽元のやわらか煮</p> <p>野菜の浅漬け風</p>		<p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>魚のマリネ焼き</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>わかめときゅうりの酢の物</p>		<p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>魚と野菜の中華風うま煮</p> <p>青菜の塩ナムル</p>																										
20	エネルギー 785 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 24.5 g	カルシウム 313 mg	鉄 2.5 mg	食塩 3 g	21	エネルギー 731 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 17.7 g	カルシウム 332 mg	鉄 2.7 mg	食塩 2.9 g	22	エネルギー 737 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 21 g	カルシウム 220 mg	鉄 3.8 mg	食塩 3 g	23	エネルギー 785 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 22.8 g	カルシウム 302 mg	鉄 2.3 mg	食塩 2.3 g	24	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 22.4 g	カルシウム 363 mg	鉄 2.6 mg	食塩 3.1 g
<p>ツナの炊き込みピラフ</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>果物</p>		<p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>鶏肉のんにくみそ焼き</p> <p>おからの含め煮</p> <p>野菜の即席漬け</p>		<p>ごはん</p> <p>じゃこと大豆の香味炒め</p> <p>けんちん汁</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>青菜の白和え</p>		<p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>炒り鶏</p> <p>ポテトサラダ 果物</p>		<p>えんどう豆ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>魚のフライ</p> <p>フレンチドレッシングサラダ (おかつトッピング)</p>																										
27	エネルギー 811 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 24.2 g	カルシウム 362 mg	鉄 2.8 mg	塩分 2.4 g	28	エネルギー 811 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 28.8 g	カルシウム 381 mg	鉄 2.9 mg	食塩 2.7 g	29	エネルギー 757 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 19.3 g	カルシウム 324 mg	鉄 2.9 mg	食塩 2.9 g	30	エネルギー 739 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 22.5 g	カルシウム 210 mg	鉄 4.1 mg	食塩 2.8 g	31	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g
<p>麦入ごはん</p> <p>豚肉のカレー</p> <p>かりかりじゃこと野菜のサラダ</p> <p>果肉入りみかん果汁寒</p>		<p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>鶏肉の塩糍焼き</p> <p>クープイリチー</p> <p>豆もやしのミニナムル</p>		<p>ごはん</p> <p>野菜とベーコンのスープ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>照り焼きソース</p> <p>野菜の和風ドレッシングサラダ</p>		<p>ごはん</p> <p>じゃこと大豆のきんぴら</p> <p>みそ汁</p> <p>魚のパン粉焼き</p> <p>ひじきともやしのナムル</p>		<p>小学部6年生希望献立</p>																										

朝食 を食べよう

あさ ひる ゆう 朝、昼、夕の3回の食事は、健康な身体をつくるために必要な栄養を摂る機会です

夕食 朝食 昼食

朝食は1年間に365回！(給食は188回)

成長期に朝食を食べない

生活が習慣になってしまうと 栄養不足が心配されます

栄養不足になると、日常生活や身体の発達に影響が出てきます

イライラする 元気がない 筋肉 脳 骨

