

令和4年度 4月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。
旬の食材は**赤字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには**下線**を引いています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

| 日 | 献立名 | 赤 血や肉や骨の もとになるもの | 緑 体の調子を 整えるもの | 黄 熱や力の もとになるもの | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
|---------|--------------------------|------------------------|--|----------------------|-----------------------------------|
| 11 月 | むぎごはん | | | ごはん 麦 | 794kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 26.9g |
| | <u>ポークハヤシ</u> | 豚肉 | にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ | 油 ハヤシルウ | 23.2% |
| | ほうれんそうとエリンギのサラダ | ツナ | ほうれん草 エリンギ | 三温糖 グレープシード油 | 3.4g |
| 12 火 | ソフトめん | | | ソフトめん | 825kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 30.8g |
| | <u>セロリいりミートソース</u> | 豚肉 チーズ | にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト | 油 小麦粉 三温糖 | 29.0% |
| | <u>ひじきといんげんのサラダ</u> | ひじき | さやいんげん とうもろこし | 青じそドレッシング ごま | 3.4g |
| | <u>スルガエレガント</u> | | スルガエレガント | | |
| 13 水 | ごはん | | | ごはん | 727kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 31.9g |
| | とうふでんがく | 豆腐 みそ | | 三温糖 ごま | 19.0% |
| | <u>ごもくきんぴら</u> | さつま揚げ | ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ れんこん さやいんげん | 油 三温糖 ごま | 2.8g |
| | あじのつみれじる | あじ みそ わかめ | しょうが 葉ねぎ | 片栗粉 | |
| 14 木 | ごはん | | | ごはん | 759kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 29.5g |
| | <u>わふうミートローフ</u> | 豚肉 豚レバー 豆腐 卵 みそ | しょうが 玉ねぎ にんじん | 油 パン粉 三温糖 片栗粉 | 23.7% |
| | レタスのあおのりあえ | 青のり | レタス もやし にんじん | ごま油 | 2.9g |
| | <u>こんさいのみそじる</u> | みそ 油揚げ | にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ | | |
| 15 金 | ほうじちやめし | | ほうじ茶 | ごはん 麦 | 769kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 20.2g |
| | <u>ごもくかきあげ</u> | | 玉ねぎ にんじん ごぼう 葉ねぎ とうもろこし | 油 小麦粉 | 22.4% |
| | きりぼしだいこんのサラダ | ツナ | 切り干し大根 ほうれん草 にんじん | マヨネーズ | 3.3g |
| | <u>きのこのかきたまじる</u> | 卵 | しめじ えのき まいたけ しいたけ さやえんどう | 片栗粉 | |
| 18 月 | むぎごはん | | | ごはん 麦 | 774kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 26.5g |
| | <u>ちゅうかあんかけ</u> | 豚肉 えび | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ | ごま油 三温糖 片栗粉 | 20.8% |
| | くきわかめともやしのナムル | 筍わかめ 油揚げ かつお節 | もやし にんじん | 三温糖 ごま油 | 3.1g |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | |
| 19 火 | むぎごはん | | | ごはん 麦 | 730kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 25.8g |
| | <u>くろはんべんいろどりしょうがいため</u> | 黒はんぺん 豚肉 | しょうが にんじん たけのこ 小松菜 | ごま油 片栗粉 | 21.0% |
| | もやしのさっぱりサラダ | | もやし きゅうり にんじん | 三温糖 ごま油 ごま | 2.9g |
| | だいこんとあぶらあげのみそじる | 油揚げ みそ | 大根 葉ねぎ | | |
| 20 水 | ごはん | | | ごはん | 767kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 27.1g |
| | さばのみそに | サバ みそ | しょうが | 三温糖 | 25.5% |
| | ほうれんそうのおひたし | かつお節 | もやし にんじん ほうれん草 | | 3.0g |
| | <u>わかたけじる</u> | わかめ | たけのこ みつば | | |
| 21 木 | ごはん | | | ごはん | 778kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | 25.8g |
| | <u>ポークカレー</u> | 豚肉 ヨーグルト | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん | 油 じゃがいも カレールウ | 23.1% |
| | かぶのサラダ | ツナ | かぶ こまつな にんじん | グレープシード油 | 2.4g |



朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると



| 日 | 献立名 | 赤 | | 緑 | | 黄 | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 |
|---------|-----------------|-----------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| | | 血 も | 肉 や 骨 の も の | 体 整 え | の 調 子 を の | 熱 も | 力 の な る も の | |
| 22 金 | せきはん | | | | | | | 816kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | ☺ 入学・進級 お祝い献立 ☺ お赤飯を炊いてお祝いします | | | | 29.4g |
| | シャキシャキつくね | 鶏肉 | | しょうが れんこん ねぎ 葉ねぎ | | 油 片栗粉 ごま油 | | 27.9% |
| | にんじんともやしのツナマヨあえ | ツナ | | にんじん ほうれん草 もやし | | マヨネーズ | | 2.8g |
| | こかぶのわふうスープ | こんぶ | | かぶ 小松菜 | | | | |
| | おいおいデザート | (豆乳) | | (いちご) | | (砂糖 水あめ ぶどう糖 ゼラチン) | | |
| 23 土 | ごはん | | | | | ごはん | | 761kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 27.6g |
| | ぶりフライ | (フリ) | | | | 油 (パン粉 小麦粉) | | 22.5% |
| | こまつなごまみそあえ | みそ | | 小松菜 キャベツ にんじん | | 三温糖 ごま | | 2.2g |
| | あさりのみそしる | みそ あさり | | 玉ねぎ えのき 葉ねぎ | | | | |
| 25 月 | 振替休業日 | | | | | | | |
| 26 火 | ごはん | | | | | ごはん | | 770kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 33.6g |
| | おやこに | 卵 鶏肉 かまぼこ | | 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん | | 三温糖 | | 22.5% |
| | キャベツのゆかりあえ | 枝豆 | | キャベツ ゆかり粉 | | | | 3.3g |
| | たけのこときぬさやのみそしる | 生揚げ みそ | | たけのこ さやえんどう 葉ねぎ | | | | |
| 27 水 | ごはん | | | | | ごはん | | 711kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 24.7g |
| | わかさぎフライ | (わかさぎ) | | | | 油 (パン粉 小麦粉) | | 18.7% |
| | きりぼしだいこんのごまずあえ | | | 切り干し大根 小松菜 にんじん | | 三温糖 ごま | | 2.3g |
| | とうふとまいたけのみそしる | 豆腐 みそ | | まいたけ ごぼう 葉ねぎ | | | | |
| 28 木 | あげパン(シナモンあじ) | | | | | パン 油 上白糖 | | 773kcal |
| | ぎゅうにゅう | 牛乳 | | | | | | 32.0g |
| | とりのマヨネーズやき | 鶏肉 みそ | | 葉ねぎ | | マヨネーズ | | 28.9% |
| | やさいのあさづけ | | | にんじん 大根 きゅうり | | 三温糖 グレープシード油 | | 3.8g |
| | コンソメスープ | | | 玉ねぎ にんじん キャベツ | | | | |
| 29 金 | 昭和の日 | | | | | | | |

御入学・御進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食となりますが、安全に気をつけて、安心できるおいしい給食づくりに努めていきます。また、給食を通して、子どもたちに「食の大切さ」を伝えていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

本校の給食の栄養価について

この献立表に記載している栄養価は中学生の一人あたりの値です。本校学部別の給食は、下記の基準に基づき、献立を作成しています。各学年のエネルギー・たんぱく質・脂質の基準値は表のとおりです。

| 学部・学年 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
|-------|--------|-------|-------|
| | (kcal) | (g) | (%) |
| 幼稚部 | 480 | 16 | 25~30 |
| 小学部低 | 570 | 21 | |
| 小学部中 | 620 | 23 | |
| 小学部高 | 670 | 25 | |
| 中学部 | 790 | 28 | |

毎月の献立表を御確認ください。

毎月配布している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひ御家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

