

令和5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**太字**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	色			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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	
11	ごはん			米	833kcal
火	ぎゅうにゅう	牛乳			25.2g
	ポークハヤシ	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ	油 ハヤシルウ 小麦粉	28.8%
	<u>アスパラガスのごまマヨサラダ</u>		アスパラガス にんじん とうもろこし	マヨネーズ ごま	2.3g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	(パインアップル りんご みかん)	(砂糖)	
12	ごはん			米	731kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳			30.2g
	なまあげのおろしかけ	生揚げ	大根 葉ねぎ	三温糖	30.7%
	おからとごぼうのごもくに	おから 油揚げ	ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく 枝豆	ごま油 三温糖	2.3g
	いわしのつみれじる	いわし みそ	ほうれん草 しょうが 葉だいこん	片栗粉	
13	むぎごはん			米 麦	729kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳			32.8g
	レバーいりわふうミートローフ	豚肉 レバー 豆腐	しょうが 玉ねぎ にんじん	油 パン粉 じゃがいも	26.9%
	こまつなともやしのごまあえ	ひじき	さやいんげん とうもろこし	ごま	2.9g
	こんさいのみそじる	みそ 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ		
14	ごはん てづくりのりのつくだに	のり		米 三温糖	737kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳			20.8g
	ごもくかきあげ		玉ねぎ にんじん ごぼう みつ葉 とうもろこし	油 小麦粉	26.6%
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	切り干し大根 にんじん ほうれん草	マヨネーズ	3.0g
	あさりのみそじる	みそ あさり	玉ねぎ えのき 葉ねぎ		
17	むぎごはん			米 麦	734kcal
月	ぎゅうにゅう	牛乳			29.1g
	ぶたのしょうがやき	豚肉	玉ねぎ にんじん しょうが	ごま油 三温糖	28.6%
	<u>ごぼうとキャベツのサラダ</u>	大豆	ごぼう キャベツ にんじん	三温糖 マヨネーズ ごま	2.8g
	<u>スナッフエンドウのみそじる</u>	みそ 油揚げ	スナッフエンドウ 新玉ねぎ		
18	ごはん			米	751kcal
火	ぎゅうにゅう	牛乳			28.4g
	くろはんぺんとフカのあげに	黒はんぺん フカ 大豆		片栗粉 油 三温糖	27.3%
	もやしのさっぱりサラダ		もやし きゅうり にんじん	ごま油 三温糖 ごま	2.8g
	<u>キャベツとあぶらあげのみそじる</u>	みそ 生揚げ	キャベツ 葉ねぎ		
19	ごはん			米	718kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳			29.1g
	ホキのみそマヨネーズやき	ホキ みそ	玉ねぎ パセリ	マヨネーズ	28.0%
	<u>フレンチドレッシングサラダ</u>		キャベツ とうもろこし	サラダ油 三温糖	2.4g
	ぐだくさんみそじる	みそ 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ しょうが	さつまいも	
20	せきはん			米 もち米 小豆 黒ごま	732kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳			32.6g
	とりのてりやき	鶏肉	しょうが	ごま	27.6%
	<u>やさしいいそあえ</u>	のり	もやし キャベツ ほうれん草 にんじん		3.4g
	<u>わかたけじる</u>	わかめ	たけのこ みつ葉		2.8g
	ヨーグルト	ヨーグルト			1.5g



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、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食を摂ることや朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。



日	献立名	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 水分
		血や肉や骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		
21 金	ソフトめんごもくソース	豚肉 あさり かまぼこ	◎ 4月のテーマ食材 ◎ 「たけのこ」を使った献立		玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ さやえんどう たけのこ	ソフトめん 片栗粉		720kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						32.2g
	かみかみきんぴら	豚肉 こんぶ	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく		かみかみ給食 弾力があってかみにくい「こんにゃく」、 硬くてかみにくい「ごぼう」「こんぶ」がカミカミ食材です		ごま油	21.1%
	バナナ		バナナ					2.8g
22 土	むぎごはん						米 麦	739kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	○ 鉄人メニュー ○ 鉄分豊富な「レバー」「ほうれん草」を使った献立					27.4g
	レバーとまめのドライカレー	黒大豆 大豆 豚肉 豚レバー	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう にんじん レーズン ビーマン トマト				小麦 小豆 玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦 えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 カレー ルウ 小麦粉 油	27.6%
	ほうれんそうのチーズあえ	チーズ	ほうれん草 もやし					1.5g
24 月	振替休業日							
25 火	ごはん						米	733kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	◎ 4月のテーマ食材 ◎ 「たけのこ」を使った献立					32.9g
	しゃきしゃきつくね	鶏肉 みそ	しょうが れんこん ねぎ 葉ねぎ				油 片栗粉 ごま油	29.3%
	やさいのこんぶあえ	塩こんぶ	にんじん キャベツ 小松菜				ごま油 ごま	2.7g
	たけのこのみそしる	みそ 生揚げ	たけのこ さやえんどう 葉ねぎ					2.8g
	ミニフィッシュ	(カタクチイワシ)					(砂糖 ごま)	4.1g
26 水	ごはん						米	756kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						28.0g
	さばのねぎソース	(さば)	(しょうが) ねぎ にんにく しょうが				(でん粉 米粉) 油 三温糖	30.4%
	きりぼしだいこんのごまずあえ		切り干し大根 にんじん 小松菜				三温糖 ごま	2.8g
	とうふとまいたけのみそしる	豆腐 みそ	まいたけ ごぼう 葉だいこん					
27 木	せわりロールパン						パン	738kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						36.2g
	やしそば	豚肉 あおのり	玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン				中華めん ごま油	28.2%
	こまつなとエリンギのサラダ	ツナ	小松菜 エリンギ				三温糖 サラダ油	4.1g
	にくだんごとトマトのスープ	豚肉 牛乳	トマト しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ				三温糖 片栗粉	
28 金	チキンライス	鶏肉	にんじん にんにく 玉ねぎ しょうが グリンピース トマト				米 麦 油	778kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						30.2g
	わふうポテトサラダ	かつお節 豆乳	きゅうり にんじん 玉ねぎ				じゃがいも ごま	30.5%
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム				油	3.3g
	てづくりむしプリン	牛乳 卵					上白糖	

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ひいたします。



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。



本校の給食の栄養価について

学部・学年	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
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	

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。

