

# 令和7年度 4月 学校給食予定献立表



静岡県立浜名特別支援学校

「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

| 日  | 曜日 | 行事食       | 献立名    |                | アレルギー表示 |   |   |   | 主な材料とその働き     |                               |                    | 栄養価        |         |      |      |     |
|----|----|-----------|--------|----------------|---------|---|---|---|---------------|-------------------------------|--------------------|------------|---------|------|------|-----|
|    |    |           |        |                | 小麦      | 乳 | 卵 | 他 | 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        | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 塩分 g |     |
| 10 | 木  | 入学お祝い献立①  | さくらごはん | ハンバーグ          |         |   |   |   | 豚肉、鶏肉         | 玉ねぎ、トマト、にんにく、しょうが             | 米、さとう              | 小          | 466     | 15.4 | 10.4 | 1.5 |
|    |    |           |        | ゆでブロッコリー       |         |   |   |   |               | ブロッコリー                        |                    |            |         |      |      |     |
|    |    |           | 牛乳     | 豚汁             |         |   |   |   | 豚肉、みそ         | ごぼう、大根、人参、キャベツ、根深ねぎ           | じゃがいも              | 大          | 684     | 26.6 | 20.0 | 2.0 |
|    |    |           |        | お祝いいちごゼリー      |         |   |   |   | 牛乳            |                               | ゼリー                |            |         |      |      |     |
| 11 | 金  |           | (ごはん)  | 五目チャーハン        |         |   |   |   | なると、ベーコン      | しいたけ、たけのこ、根深ねぎ、グリーンピース        | 米、ごま油              | 小          | 571     | 19.4 | 20.2 | 2.2 |
|    |    |           |        | 春巻き            | ○       |   |   |   | 豚肉            | キャベツ、玉ねぎ、ニラ、人参、たけのこ、しいたけ、にんにく | 米油、小麦粉、春雨、さとう      |            |         |      |      |     |
|    |    |           | 牛乳     | 豆腐と野菜の中華スープ    |         |   |   |   | 豆腐、豚肉         | 人参、しいたけ、根深ねぎ、小松菜              |                    | 大          | 681     | 22.5 | 23.6 | 2.6 |
|    |    |           |        | マンゴープリン        |         | ○ |   |   | 牛乳            |                               | マンゴープリンの素          |            |         |      |      |     |
| 14 | 月  |           | ごはん    | 麻婆豆腐           |         |   |   |   | 豚肉、豆腐、浜納豆     | しょうが、にんにく、たけのこ、人参、玉ねぎ         | 米、さとう、でん粉、さとう、ごま油  | 小          | 548     | 25.4 | 17.5 | 1.9 |
|    |    |           |        | 春雨のサラダ         |         |   |   |   |               | 人参、もやし、きゅうり                   | 春雨、ごま、さとう、ごま油      |            |         |      |      |     |
|    |    |           | 牛乳     | チンゲン菜の中華スープ    |         |   |   |   | 牛乳、豚肉         | 人参、きくらげ、チンゲン菜、根深ねぎ            | ごま油                | 大          | 660     | 30.4 | 20.0 | 2.6 |
| 15 | 火  |           | (ごはん)  | ケチャップライス       |         |   | ○ |   | ベーコン          | 玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン、トマト           | 米、バター              | 小          | 471     | 15.5 | 15.2 | 1.9 |
|    |    |           |        | グリルチキンのパベQソース  |         |   |   |   | 鶏肉            | 玉ねぎ、りんご                       | 米、米油、さとう、ごま        |            |         |      |      |     |
|    |    |           | 牛乳     | ABCスープ         |         |   |   |   | 鶏肉            | 人参、玉ねぎ、もやし                    | マカロニ               | 大          | 660     | 27.0 | 25.3 | 2.6 |
| 16 | 水  | 入学お祝い献立②  | ごはん    | ポークカレー         |         |   | ○ | ○ | 豚肉            | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース、りんご  | 米、じゃがいも、米油、ルウ      | 小          | 706     | 26.2 | 25.0 | 2.0 |
|    |    |           |        | 春キャベツのフレンチサラダ  |         |   |   |   |               | キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、コーン             | 米油、さとう             |            |         |      |      |     |
|    |    |           | 牛乳     | お祝いクレープ        |         |   |   |   | 牛乳            |                               | クレープ               | 大          | 793     | 29.5 | 27.0 | 2.3 |
| 17 | 木  |           | ごはん    | 新じゃがと春野菜の煮物    |         |   |   |   | 豚肉            | しょうが、人参、さやえんどう                | 米、さとう、米油、でん粉、じゃがいも | 小          | 500     | 19.3 | 14.5 | 1.8 |
|    |    |           |        | 卵焼き            |         | ○ | ○ |   | 卵             |                               | さとう                |            |         |      |      |     |
|    |    |           | 牛乳     | 切干し大根のみそ汁      |         |   |   |   | 牛乳、みそ、油揚げ     | 切干し大根、葉ねぎ                     |                    | 大          | 629     | 24.2 | 17.8 | 2.6 |
| 18 | 金  | 食育の日「いちご」 | 食パン    | 手作りいちごジャム      |         |   | ○ | ○ |               | いちご、レモン汁                      | パン、さとう             | 小          | 334     | 15.7 | 18.5 | 1.5 |
|    |    |           |        | いわしメンチカツ       |         |   | ○ |   | いわし、たら、鶏肉     | れんこん、玉ねぎ、人参                   | 米油、パン粉、小麦粉、でん粉、さとう |            |         |      |      |     |
|    |    |           | 牛乳     | 粉ふきいも          |         |   |   |   | 青のり           |                               | じゃがいも              | 大          | 593     | 26.2 | 24.8 | 2.7 |
|    |    |           |        | キャベツとウインナーのスープ |         |   |   |   | 牛乳、ウインナー      | しいたけ、人参、玉ねぎ、キャベツ              |                    |            |         |      |      |     |

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、パ:パナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ

## ～旬の食べ物～ 「いちご」

いちごの旬は、本来今の季節です。でも今はハウス栽培が当たり前になり、クリスマスの前から大きくておいしいいちごが出回るようになりましたね。今月は、今シーズン最後のいちごになります。

18日(金)は手作りのジャムをつくりまします。手作りジャムはいちごをたくさん使うので、風味がよくて味も濃厚！お皿までめめたくなるおいしさです。ジャム用のお買い得いちごを見かけたら、ぜひ作ってみてください。



### 「手作りいちごジャム」

～出来上がり200g～

<材料>

- ・いちご(ジャム用) 200g
- ・さとう 80g
- ・レモン少々←市販の果汁でもOK



### <つくり方>

- ①いちごは洗って、1個1個ヘタを取る。(適当な大きさに切る。)
- ②ホーローまたは厚手の鍋に①と砂糖を入れて混ぜ合わせ、水分が出るまでしばらくおいておく。
- ③火をつけて煮る。焦げないよう火加減に気を付ける。
- ④白い泡が出てきたら丁寧にすくいとる。
- ⑤元のいちごの重量になるまで煮続ける。

# 令和7年度 4月 学校給食予定献立表



静岡県立浜名特別支援学校

「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

| 日  | 曜日 | 行事食            | 献立名   |               | アレルギー表示       |   |   |   | 主な材料とその働き        |                        |                              | 栄養価                |           |      |      |      |     |
|----|----|----------------|-------|---------------|---------------|---|---|---|------------------|------------------------|------------------------------|--------------------|-----------|------|------|------|-----|
|    |    |                |       |               | 小麦            | 乳 | 卵 | 他 | 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                  | エネルギー kcal         | たんぱく質 g   | 脂質 g | 塩分 g |      |     |
|    |    |                |       |               |               |   |   |   |                  |                        |                              |                    |           |      |      |      |     |
| 21 | 月  |                | (ごはん) | たけのこ入り鶏飯      |               |   |   |   | 鶏肉               | しいたけ、たけのこ、人参、枝豆        | 米                            | 小                  | 530       | 25.8 | 19.6 | 2.2  |     |
|    |    |                |       | さばの塩焼き        |               |   |   |   | さば               |                        |                              | 大                  | 631       | 32.1 | 23.8 | 2.6  |     |
|    |    |                | 牛乳    | 即席漬け          |               |   |   | ○ |                  | キャベツ、きゅうり、たくあん         | ごま                           |                    |           |      |      |      |     |
|    |    |                |       | 厚揚げのみそ汁       |               |   |   |   | 牛乳、みそ、厚揚げ        | えのき、小松菜                |                              |                    |           |      |      |      |     |
| 22 | 火  |                | ごはん   | お好み焼き風ハンバーグ   |               |   |   | ○ | ○                | 豚肉、牛肉、青のり、かつお節、高野豆腐、牛乳 | キャベツ、玉ねぎ                     | 米、でん粉、マヨネーズ風ドレッシング | 小         | 579  | 27.4 | 21.9 | 2.3 |
|    |    |                |       | ひじきとチーズの和風サラダ |               |   |   |   | ○                | ひじき、チーズ                | 人参、枝豆                        | さとう                | 大         | 699  | 33.1 | 25.6 | 2.7 |
|    |    |                | 牛乳    | 青のりボールのすまし汁   |               |   |   |   | 牛乳、豆腐、青のり、たら、わかめ | 人参、しめじ                 | でん粉、さとう                      |                    |           |      |      |      |     |
| 23 | 水  | ふるさと給食の日「キャベツ」 | ごはん   | キャベツたっぷり回鍋肉   |               |   |   |   | 豚肉、みそ            | にんにく、人参、キャベツ、しいたけ、ピーマン | 米、ごま油、でん粉、さとう                | 小                  | 563       | 24.4 | 17.7 | 1.7  |     |
|    |    |                |       | 蒸し餃子          |               |   |   |   | ○                | 豚肉                     | にら、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ        | 小麦粉                | 大         | 691  | 28.9 | 20.8 | 2.3 |
|    |    |                | 牛乳    | わかめスープ        |               |   |   |   | 牛乳、わかめ           | 玉ねぎ、えのき                | ごま、ごま油                       |                    |           |      |      |      |     |
| 24 | 木  |                | 丸形パン  | ポテトとお米のササミカツ  |               |   |   | ○ | ○                | ささみ                    |                              | パン、米粉、じゃがいも、米油     | 小         | 461  | 21.7 | 20.9 | 1.9 |
|    |    |                |       | タルタルソースミニトマト  |               |   |   |   |                  | 玉ねぎ、きゅうり、ミニトマト         | マヨネーズ風ドレッシング                 | 大                  | 669       | 29.4 | 27.2 | 2.7  |     |
|    |    |                | 牛乳    | あさりのチャウダー     |               |   |   |   | ○                | 貝                      | 牛乳、あさり、ベーコン                  | 人参、枝豆、玉ねぎ          | でん粉、じゃがいも |      |      |      |     |
| 25 | 金  | カミカミ献立         | 麦ごはん  | たけのことあらめの煮物   |               |   |   |   | 鶏肉、あらめ           | たけのこ、人参、いんげん           | 米、麦、米油、さとう                   | 小                  | 518       | 21.0 | 14.6 | 1.6  |     |
|    |    |                |       | 茎わかめのサラダ      |               |   |   |   | ○                | 茎わかめ                   | キャベツ、きゅうり、コーン                | ごま                 | 大         | 593  | 23.5 | 16.0 | 1.7 |
|    |    |                | 牛乳    | じゃがいものみそ汁     |               |   |   |   | 牛乳、厚揚げ、みそ        |                        | じゃがいも                        |                    |           |      |      |      |     |
| 28 | 月  |                | ごはん   | 豚丼            |               |   |   |   | 豚肉               | しょうが、人参、玉ねぎ            | 米、こんにやく、さとう                  | 小                  | 613       | 27.8 | 18.3 | 2.0  |     |
|    |    |                |       | キャベツのかつお梅和え   |               |   |   |   | かつお節             | きゅうり、キャベツ、梅干し          | さとう、米油、ごま                    | 大                  | 693       | 31.2 | 20.3 | 2.5  |     |
|    |    |                | 牛乳    | 生しいたけのみそ汁     |               |   |   |   | 豆腐、みそ            | しいたけ                   |                              |                    |           |      |      |      |     |
|    |    |                |       | いなさヨーグルト      |               |   |   |   | ○                | 牛乳                     |                              | 加糖ヨーグルト            |           |      |      |      |     |
| 30 | 水  | セレクト献立         | ごはん   | たまごの五目焼き      |               |   |   |   | ○                | 卵、鶏肉、ひじき、高野豆腐          | 人参、枝豆                        | 米、米油、さとう           | 小         | 501  | 23.7 | 15.7 | 2.0 |
|    |    |                |       | おかか or わかめ    | もやしときゅうりのツナ和え |   |   |   |                  | ふりかけ、ツナ                | もやし、きゅうり                     |                    | 大         | 618  | 29.5 | 19.3 | 2.2 |
|    |    |                | 牛乳    | 飛鳥汁           |               |   |   |   | ○                | 牛乳、鶏肉                  | しょうが、ごぼう、しいたけ、大根、人参、根深ねぎ、小松菜 | こんにやく              |           |      |      |      |     |

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、バ:バナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ



＜きゅうしょくの約束＞  
 ★はし・スプーン・フォークを持ってこよう。(毎日きれいに洗ってね。)  
 ★手をせっけんできれいにあらおう。  
 ★あいさつをしよう。(「いただきます。」「ごちそうさま。」)  
 ★準備や後片付けをしよう。(できることをふやそう。)