

# 令和8年度 4月給食献立表

浜松みをつくし特別支援学校

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
10 金	牛乳 わかめごはん 和風ハンバーグ なめたけあえ とり汁	牛乳  豚肉 牛肉 牛乳 卵  とり肉	わかめ 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき 大根 人参 小松菜	米 パン粉 片栗粉 砂糖 砂糖	710 33.5 24.8 3.9
13 月	牛乳 ごはん 豆腐の肉みそがけ 野菜とツナのサラダ すまし汁	牛乳  豆腐 豚肉 みそ まぐろ油漬け 白はんぺん	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参 しょうが チンゲン菜 えのき	米 片栗粉 砂糖 植物油 砂糖 植物油	695 32.1 24.5 3.1
14 火	牛乳 ごはん はちみつチキン 小松菜のごまマヨあえ みそ汁	牛乳  とり肉 かまぼこ 豆腐 油揚げ みそ	しょうが 小松菜 キャベツ ねぎ	米 片栗粉 はちみつ ごま マヨネーズ 砂糖	704 37.1 25.7 3.1
15 水	牛乳 りんご入りロールパン ポテトグラタン キャベツのサラダ コーンのスープ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 牛乳 チーズ ベーコン	りんご 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく 白菜 コーン	小麦粉 植物油脂 砂糖 じゃがいも 植物油 バター 小麦粉 生クリーム マヨネーズ	708 25.4 30.6 3.3
16 木	牛乳 ごはん さけの塩こうじ焼き たけのことふきの煮物 みそ汁	牛乳  さけ 厚揚げ 油揚げ みそ	たけのこと ふき 小松菜 しめじ	米 砂糖	730 41.5 26.6 3.4
17 金	牛乳 焼き豚チャーハン 肉シュウマイ 春雨スープ 野菜ゼリー	牛乳 豚肉 卵 豚肉 とり肉	人参 椎茸 ねぎ 玉ねぎ しょうが チンゲン菜 椎茸 人参 みかん果汁	米 麦 砂糖 植物油 ごま油 パン粉 片栗粉 砂糖 春雨 砂糖	668 27.6 19.3 4.3
20 月	牛乳 カレーライス コールスローサラダ	牛乳 牛肉 チーズ	玉ねぎ 人参 トマト にんにく りんご 白菜 きゅうり 人参 玉ねぎ コーン にんにく レモン果汁 ゆず果汁 ライム果汁	米 麦 じゃがいも 小麦粉 植物油	763 22.7 27.2 2.1
21 火	牛乳 ごはん とり肉のしょうが焼き かぼちゃのサラダ みそ汁	牛乳  とり肉 ハム 油揚げ みそ	しょうが かぼちゃ きゅうり チンゲン菜 えのき	米 砂糖 マヨネーズ 砂糖	679 36.2 23.4 2.9
22 水	牛乳 食パン いちごジャム ポテトとベーコンの卵焼き 大根とチキンサラダ きのこ水菜のスープ	牛乳 脱脂粉乳 卵 ベーコン チーズ とり肉	いちご果汁 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり 水菜 しめじ エリンギ にんにく	小麦粉 植物油脂 砂糖 じゃがいも 植物油 バター ごま マヨネーズ 植物油	705 30.8 33.5 3.5
23 木	牛乳 ごはん(にこまる) えびいもコロケ チンゲン菜のおかかあえ みそ汁 いなさヨーグルト	牛乳  とり肉 かつおぶし 豆腐 みそ 牛乳 脱脂粉乳 ゼラチン	玉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参 わかめ 寒天	米 えびいも パン粉 植物油 砂糖	705 25.9 21.3 2.6

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
24 金	牛乳	牛乳			684
	ごはん			米	36.0
	さわらのしょうがみそ焼き	さわら みそ	しょうが	砂糖	19.5
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	玉ねぎ 人参 いんげん	じゃがいも 砂糖	2.7
	すまし汁		ほうれん草	おふ	
27 月	牛乳	牛乳			679
	ソフトめん			小麦粉	28.4
	ミートソース	牛肉 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく	小麦粉 バター 植物油	27.5
	わかめのサラダ		キャベツ きゅうり 人参 わかめ	砂糖	3.4
28 火	牛乳	牛乳			727
	入学進級祝い献立				
	さくらごはん			米	33.8
	とり肉のから揚げ	とり肉	にんにく しょうが	片栗粉 植物油	25.5
	こんぶあえ	ちくわ	小松菜 白菜 塩こんぶ		3.1
	すまし汁		チンゲン菜 人参 えのき		
いちごムース	乳製品	いちご レモン果汁	砂糖 水あめ		
30 木	牛乳	牛乳			707
	中華丼	豚肉 いか	白菜 人参 たけのこ にんにく	片栗粉 植物油	28.9
	春雨サラダ		しょうが きくらげ		
	ヨーグルト	卵 粉乳 脱脂粉乳 ゼラチン	人参 きゅうり 寒天	春雨 砂糖 植物油 砂糖	14.3 3.9

栄養価は中学部の数値になります。  
小学部×0.78 高等部×1.1

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。  
(非加熱調理の料理のみ)

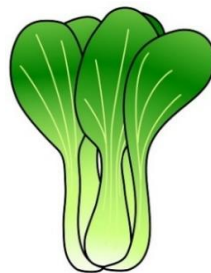
## ☆ふるさと給食の日<sup>きゅうしょく</sup>について

本校では毎月、「ふるさと給食の日」として、静岡県や浜松地区の特産物を使ったり、郷土料理を取り入れた給食を実施しています。(今回は、23日(木)に実施します。)  
また、地元で無農薬で育てられた食材(有機農産物)を、定期的を使用しています。  
今回は磐田市でとれた「えびいも」を使ったコロツケや、浜松産のチンゲン菜と焼津のかつおぶしを使ったあえ物、静岡県産大豆から作られた豆腐の入ったみそ汁、いなさ牛乳から作られたいなさヨーグルトを出す予定です。

### えびいも



### チンゲン菜



### かつおぶし



# 本校の学校給食栄養基準量

静岡県では、東京都教育委員会が定めた「東京都立特別支援学校児童生徒の学校給食摂取基準」を基に献立を作成しています。詳細は下表のとおりとなります。ご承知おきください。

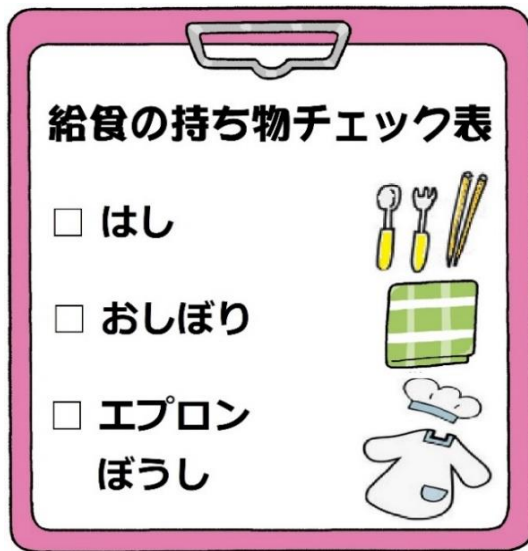
< 本校の栄養基準量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
高等	820kcal	28g	25g	3g未満	400mg	4mg	210μg	0.5mg	0.6mg	33mg	8.2g
中学	720kcal	28g	22g	3g未満	400mg	4mg	210μg	0.5mg	0.6mg	33mg	7.2g
小高	610kcal	25g	18g	2.5g未満	350mg	3mg	170μg	0.5mg	0.5mg	26mg	6.1g
小中	570kcal	23g	17g	2g未満	330mg	3mg	140μg	0.4mg	0.5mg	23mg	5.7g
小低	520kcal	21g	15g	2g未満	300mg	2.5mg	130μg	0.4mg	0.4mg	20mg	5.2g

◎給食の1食単価…小学部児童 350円 中学部・高等部生徒 370円

## 給食の準備をしましょう！

給食は10日(金)からスタートします。給食は、「みんなで楽しく食べる」ことを学ぶ場所です。準備はしっかりできていますか？1つずつ確認をして、気持ちよく給食初日を迎えてくださいね。



### ① 給食セットはすべてそろっていますか？

給食は、みんなで食事をする場所です。毎日、きれいな給食セットを持ってきてください。  
※献立によって、スプーンやフォークなどを選んでください。

### ② 手洗いをていねいにしましょう。

手には見えない菌がたくさんついています。給食の前には、いつもよりていねいな手洗いをしましょう。洗い残しの多い場所を手順に沿って洗ってみてください。

## 🧼👐 石けんを使った手洗い 🧼👐

