

[献立表]

2019年 1月

千葉県立湖北特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	1人1日たんぱく質脂質食塩相当量	ひとくちメモ
8火	カレーライス	○	福神漬け あぶらあ 揚げ入りなます ヤクルト	鶏モモ、みそ、おから、★牛乳、油揚げ、★乳酸菌飲料	米、おおむぎ、強化米、じゃがいも、油、上白糖	玉葱、にんにく、にんじん、しょうが、りんご(缶詰)、大根(福神漬)、だいこん	826 kcal 27.4 g 24.5 g 3.0 g	新年最初の給食はみんなが大好きなカレーです
9水	きつねうどん	○	バナナケーキ フレンチサラダ	★豚もも、油揚げ、★牛乳、★たまご、まぐろ缶詰	うどん(ゆで)、上白糖、三温糖、薄力粉、★バター、オリブ油	こまつな、にんじん、ねぎ、バナナ、キャベツ、きゅうり、玉葱	751 kcal 29.4 g 29.7 g 3.2 g	あったかきつねうどんに手作りバナナケーキもどうぞ。
10木	ごはん	○	だいこん、ぶたにく、にこ大根と豚肉の煮込み のり、海苔和え 味噌汁 パパロア	★牛乳、★豚モモ、焼きのり、生揚げ、みそ	米、強化米、三温糖、★パパロアの素	だいこん、だいこん葉、にんじん、干し椎茸、葉ねぎ、しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな	739 kcal 31.8 g 20.6 g 3.1 g	大根がおいしい季節です。たっぷり食べてね。
11金	パン	○	や焼きコロッケ フレンチサラダ わかめスープ りんご	★牛乳、★豚ひき肉、★クリーム(乳脂肪)、★たまご、わかめ、豆腐	★給食用パン、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、油、三温糖	玉葱、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、温州蜜柑缶詰(果肉)、干し椎茸、りんご	782 kcal 29.6 g 28.9 g 2.9 g	とっても大きなコロッケにはおからも入ってます。
16水	かきたまうどん	○	あまなつ甘夏サラダ や焼きいも	鶏胸、油揚げ、★たまご、★牛乳	★冷凍うどん、三温糖、かたくり粉、上白糖、さつまいも	にんじん、ねぎ、干し椎茸、りょくとうもやし、こまつな、きゅうり、だいこん、なつみかん(缶詰)	787 kcal 29.3 g 14.2 g 5.0 g	さつまいもを塩水につけてから焼く特製焼きいもはいかがですか？
17木	ごはん	○	さけ、しおや、鮭の塩焼き カレー卵 サクサク和え すいとん汁 パインゼリー	★牛乳、しろさけ、★うずら卵(水煮缶詰)、かつお節	米、強化米、こんにゃく、薄力粉、ごま油、かたくり粉、ゼリーの素	キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、干し椎茸、パイン缶詰(果肉のみ)	774 kcal 31.8 g 19.5 g 2.4 g	小麦粉や片栗粉で作るすいとんを汁に入れました。
18金	コッペパン	○	タンドリーチキン ポテトサラダ ニラのスープ カルピスゼリー	★牛乳、鶏肉胸、★ヨーグルト、おから、★林檎クリーム(植物性脂肪)、★乳酸菌飲料	★給食用パン、じゃがいも、★マヨネーズ、ゼリーの素	ブロッコリー、にんじん、玉葱、きゅうり、レモン(果汁、生)、にら、えのきたけ、はくさい	768 kcal 37.5 g 23.0 g 3.3 g	リクエストにもあったタンドリーチキンです。
21月	ごはん	○	なまあ、みそ、に生揚げの味噌煮 さつまいもサラダ みそ汁 味噌汁 りんご	★牛乳、生揚げ、★豚モモ、みそ、おから、焼きのり、油揚げ、いわしけずりぶし、かつお節	米、強化米、油、三温糖、さつまいも、上白糖、★マヨネーズ	にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、ほうれんそう、きゅうり、ぶなしめじ、りんご	783 kcal 31.2 g 28.8 g 2.9 g	甘辛の生揚げがごはんにぴったりです。
22火	人参ライス	○	とり鶏のトマトソース パリパリ和え 白菜スープ アセロラゼリー	★牛乳、鶏肉胸、★ベーコン	米、強化米、★バター、油、ごま、ゼリーの素	にんじん、にんにく、玉葱、トマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、大根、はくさい、にら、りょくとうもやし、7th飲料	751 kcal 32.4 g 19.2 g 3.1 g	人参の入ったバターライスに挑戦します。
23水	八宝麵	○	にんじんしりしり ジャガイモのゴマダレ和え りんご	★豚モモ、★うずら卵(水煮缶詰)、★牛乳、まぐろ缶詰	蒸し中華めん、油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ缶、ねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、とうもろこし、こまつな、りんご	775 kcal 30.8 g 24.6 g 5.0 g	みんなに人気の麺料理「八宝麵」。残さず食べてくださいね。
24木	ごはん	○	さば、みそ、に鯖の味噌煮 い、豆腐 炒り豆腐 みそ汁 味噌汁 みかん	★牛乳、さば、みそ、木綿豆腐、★豚ひき肉、★たまご、かつお節	米、強化米、三温糖、さといも、しらたき、油、じゃがいも	しょうが、にんじん、ほうれんそう、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、温州蜜柑	791 kcal 35.1 g 24.4 g 2.8 g	給食ではオーブンで味噌煮を作っています。
25金	パン はちみつ	○	みかん ツナの牛乳焼き おかか和え あおや青屋とカニカマのサラダ こうち紅茶ゼリー	★牛乳、★ベーコン、まぐろ缶詰、★クリーム(乳脂肪)、★チーズ、★かに風味かまぼこ	★給食用パン、はちみつ、油、じゃがいも、★マヨネーズ、ゼリーの素	玉葱、ブロッコリー、ほうれんそう	787 kcal 28.2 g 32.5 g 2.8 g	マッシュポテトにツナをのせて焼いたお料理が登場です。
28月	ごはん	○	まあほう豆腐、麻婆豆腐 はるさめ春雨サラダ ほっかいしる北海汁 はちみつレモンゼリー	★牛乳、★豚ひき肉、豆みそ、みそ、木綿豆腐、大豆たんぱく、さけ、かつお加工品	米、強化米、油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、★バター、ゼリーの素、はちみつ	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし、レモン果汁	778 kcal 32.2 g 20.7 g 3.5 g	鯖の量を増やして再登場の北海汁です。
29火	ごはん	○	なんぼろシシャモの南蛮漬け なまあ生揚げのチャンプルー いなな、じる田舎汁 りんご	★牛乳、ししゃも(生干し)、★豚モモ、生揚げ、★たまご、かつお節	米、強化米、上新粉、油、三温糖、ごま油、こんにゃく	にんじん、ねぎ、だいこん、ほうれんそう、干し椎茸、なめこ缶、りんご	778 kcal 34.6 g 29.4 g 3.1 g	今日はゴーヤではなく生揚げのチャンプルーです。
30水	キムチうどん	○	ひじきのごまマヨサラダ てづ手作りプリン	★豚モモ、油揚げ、★牛乳、干ひじき、まぐろ缶詰、★たまご、★クリーム(乳脂肪)	うどん(ゆで)、油、ごま油、上白糖、ごま、★マヨネーズ、三温糖	はくさい(キムチ漬け)、干し椎茸、にら、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし	773 kcal 27.2 g 32.2 g 3.8 g	リクエストのキムチうどんです。焼きプリンも再登場
31木	ジュシー (沖縄風ご飯)	○	とり鶏の中華風照焼 あサクサク和え ナムル みそ汁 あんなん豆腐、杏仁豆腐	★豚モモ、★牛乳、鶏モモ、みそ、わかめ、かつお節	米、強化米、上白糖、ごま油、ごま、三温糖、★やわらか杏仁の素	干し椎茸、にんじん、しょうが、葉ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、切干しいんご、ねぎ、だいこん	772 kcal 33.0 g 29.1 g 3.7 g	ジュシーは沖縄風炊き込みご飯。学校では混ぜご飯です。