

[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						ひとくちメモ
8 火	カレーライス	○	ふくじんづ 福神漬け あぶらあ 油揚げ入りなます ヤクルト		皆さんにはおなじみのカレーですが、給食のカレーには普通のカレーには入れない「おかから」が入っています。たっぷり野菜も入れて、油がたくさん使われているルーを使いすぎないように工夫しています。			年最初の給食はみんなが好きなカレーです	
9 水	きつねうどん	○	バナナケーキ フレンチサラダ	★牛乳、★たまご、まぐろ缶詰	糖、三温糖、薄力粉、★バター、オリーブ油	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、ふたくい、にんじん、あ、海苔和え、みそ、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、りよくとうもやし、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	○	焼きコロッケ フレンチサラダ わかめスープ	★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		とっても大きなコロッケにはおかからも入っています。
16 水	かきたまうどん	○	りんご 甘夏サラダ 焼きいも		写真では本校特製の焼き芋のおいしさが伝わりにくいですが、熟成が進んだ「べにはるか」を焼く前に塩水につけ、甘さが引きたつように時間をかけて焼いています。			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、たまご、カレー卵、サクサク和え、すいとん汁、パインゼリー	話)、かつお節	ま油、かたくり粉、ゼリーの素	じん、ねぎ、ほうれんそう、干し椎茸、パイン缶詰(果肉のみ)	31.0 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、おかから、★ホイップクリーム(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、とうもろこし(ホ-ル)、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	○	なまめ、みそ、に、生揚げの味噌煮、さつまいもサラダ、味噌汁、りんご	★牛乳、生揚げ、★豚モモ、みそ、おかから、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、バリバリ和え、はくさい、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、りよくとうもやし、アセロラ飲料	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	八宝麺	○	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、りよくとうもやし、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「八宝麺」。残さず食べてください。
24 木	ごはん	○	さば、みそ、に、鯖の味噌煮、い、豆腐、炒り豆腐、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	○	ツナの牛乳焼き、おかから、青屋とカニカマのサラダ、ほうろく、紅茶ゼリー	★牛乳、★ベーコン、★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	○	まめ、ほうとう、麻婆豆腐、はるさめ、春雨サラダ、ほつかい、北海道汁、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、りよくとうもやし、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		鮭の量を増やして再登場の北海道汁です。
29 火	ごはん	○	シシャモの南蛮漬け、生揚げのチャンプルー、いな、田舎汁、りんご	★牛乳、ししゃも(生干し)、★豚モモ	米、強化米、上新粉、油、三温糖、ごま油	にんじん、ねぎ、だいこん、ほうれんそう、干し	778 kcal		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	○	ひじきのごまヨサラダ、手作りプリン	★牛乳、★たまご		焼きプリン			ストのうどん焼きプリン登場
31 木	ジュシー (沖縄風ご飯)	○	とり、ちゅうかうりやき、鶏の中華風照焼、あ、サクサク和え、ナムル、みそ、味噌汁、あん、にんどう、杏仁豆腐	★牛乳、★たまご、わかめ、かつお節	ごま油、ごま、三温糖、★やわらか杏仁の素	しょうが、葉ねぎ、キャベツ、りよくとうもやし、こまつな、切干だいこん、ねぎ、だいこん	33.0 g 29.1 g 3.7 g		ジュシーは、炊き込みご飯。学校では混ぜご飯です。