

[献立表]

2018年12月

千葉県立湖北特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくち メモ
3月	カレーライス	○	福神漬け 油揚げ入りなます ヨーグルト和え	鶏肉モモ、みそ、おから、★牛乳、油揚げ、★ヨーグルト	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、福神漬、だいこん、パイナップル、温州蜜柑缶、デザートアロエ	847 kcal 28.1 g 25.3 g 3.0 g	今日はチキンカレーです。アロエ入りのフルーツヨーグルトもどうぞ。
4火	ごはん	○	松風焼き カレーもやし キャベツのごまマヨ和え 味噌汁 りんご	★牛乳、★豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、★たまご、大豆たんぱく、木綿豆腐、いわしけずりぶし、かつお節	米強化米、油、三温糖、ごま、パン粉、油、★マヨネーズ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、しょうが、りょくとうもやし、キャベツ、とうもろこし、こまつな、りんご	752 kcal 32.2 g 25.9 g 3.0 g	松風焼きは味噌が入った和風ハンバーグのような料理です。
5水	かきたまうどん	○	かぼちゃサラダ 杏仁豆腐	鶏肉胸、油揚げ、★たまご、★牛乳	★冷凍うどん、三温糖、かたくり粉、★マヨネーズ、★杏仁の素	にんじん、ねぎ、干し椎茸、りょくとうもやし、こまつな、西洋かぼちゃ、きゅうり、えだまめ	772 kcal 29.3 g 22.2 g 4.9 g	とろみのついた汁がおいしいかきたまうどんです
6木	ごはん	○	鶏のチリソースかけ 切り干し大根 けんちん汁 はちみつレモンゼリー	★牛乳、鶏モモ、油揚げ、木綿豆腐、かつお節	米、強化米、上白糖、三温糖、さといも、こんにゃく、ゼリーの素、はちみつ	にんにく、しょうが、ねぎ、プロッコリー、切干しだいこん、にんじん、さやえんどう、だいこん、ほうれんそう、干し椎茸、レモン果汁	766 kcal 31.6 g 23.3 g 3.0 g	チリソースに合うのは海老だけじゃない。鶏肉にもぴったり。
7金	パン はちみつ	○	スパニッシュオムレツ 春雨サラダ 野菜スープ ヨーグルト	★牛乳、★ベーコン、★たまご、★豚モモ、沖縄もずく、★ヨーグルト	★給食用パン、はちみつ、ね油、フライドポテト、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油	玉葱、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、りょくとうもやし	774 kcal 32.8 g 26.4 g 4.1 g	ジャガイモはいたオムレツに最後にケチャップを少しかけています。
10月	ごはん	○	鶏の中華風照焼 しらたき炒め 味噌汁 ヤクルト	★牛乳、鶏モモ、★豚ひき肉、★ベーコン、みそ、油揚げ、わかめ、いわしけずりぶし、★ヤクルト	米、強化米、ごま油、油、しらたき	しょうが、にんじん、とうもろこし、こまつな、プロッコリー、玉葱、がなしめじ	775 kcal 34.7 g 29.2 g 3.2 g	最近では一年中見かけるプロッコリーですが、おいしいのは冬。これからたくさん食べたいですね。
11火	ごはん	○	鯖のカレー焼き 海苔和え 高野豆腐の煮物 味噌汁 ゆずゼリー	★牛乳、まさば、焼きのり、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かつお加工品（かつお節）	米、強化米、上白糖、ゼリーの素、はちみつ	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、とうもろこし、干し椎茸、さやえんどう、こまつな、がなしめじ、ゆず果汁	760 kcal 35.5 g 24.5 g 3.3 g	ピリッと辛いカレー焼きに合わせたのはやさしい甘さの高野豆腐の煮物です。だし汁で煮たコーンもおいしい
12水	スパゲッティ ミートソース	○	五目ナムル 野菜スープ 紅茶ゼリー	★豚ひき肉、マメプラスM、★牛乳、★豚肩（脂身付き）	冷凍スパゲッティ、オリーブ油、薄力粉、ごま、三温糖、ごま油、じゃがいも、ゼリーの素	セロリー、しょうが、玉葱、トマト缶詰、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、ねぎ、キャベツ、パセリ	746 kcal 31.6 g 20.1 g 2.9 g	ミートソースに入っている玉葱。私たちが食べている白い部分は玉葱の葉の部分なんです。
13木	ごはん	○	すき焼き煮 帆立と青菜のサラダ 味噌汁 みかん	★牛乳、和牛モモ、★豚モモ、ほたてがいの水煮缶、油揚げ、みそ、かつお節	米、強化米、しらたき、油、三温糖、焼きふ、★マヨネーズ、ごま、ごま油、さといも	干し椎茸、にんじん、ねぎ、チンゲンツァイ、赤ピーマン、ほうれんそう、温州蜜柑	746 kcal 31.3 g 25.8 g 2.8 g	すき焼き煮に欠かせない長ネギの、私たちが食べている白や緑の部分は葉です。
14金	セルフドッグ	○	ミネストローネ 青菜とツナの和え物 みかん	★フランクフルト、★牛乳、★ベーコン、★チーズ、まぐろ缶詰	★給食用パン、油、じゃがいも、★バター、マカロニ、ごま、三温糖	キャベツ、玉葱、にんじん、セロリー、にんにく、トマト缶詰、とうもろこし缶詰、パセリ、ほうれんそう、しょうが、りょくとうもやし、温州蜜柑	767 kcal 28.1 g 29.9 g 3.9 g	フランクフルトと炒めたキャベツをパンにはさんで食べてください。
17月	ごはん	○	鶏のマーマレード煮 ハッシュドポテト 春雨たっぷりサラダ 味噌汁 みかん	★牛乳、鶏モモ、油揚げ、みそ、いわしけずりぶし	米、強化米、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油	マーマレード、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、温州蜜柑	782 kcal 29.6 g 24.3 g 3.2 g	「圧力鍋で作っているんですか？」と聞かれることが多いマーマレード煮は普通の鍋で作っています。
18火	ごはん	○	こんにゃくと豚肉の味噌煮 なます 味噌汁 りんご	★牛乳、★豚モモ、みそ、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、いわしけずりぶし	米、強化米、こんにゃく、ごま油、ごま、上白糖	玉葱、赤ピーマン、青ピーマン、だいこん、にんじん、こまつな、りんご	743 kcal 29.9 g 26.8 g 3.6 g	たくさん入れるこんにゃくに味が染みるように作っている味噌煮です。
19水	けんちんうどん	○	青菜とツナの胡麻和え マメ豆蒸しパン	★豚モモ、かつお節、★牛乳、まぐろ缶詰	★冷凍うどん、さといも、こんにゃく、油、ごま油、ごま、三温糖、蒸しパンミックス、白花ペースト、上白糖、甘納豆（あず）	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、しょうが、りょくとうもやし	817 kcal 33.3 g 20.5 g 3.9 g	豆のペーストと甘納豆、という2種類の豆を使った蒸しパンを作ります。
20木	パン はちみつ	○	もみのきハンバーグ 焼きポテト グラッセ ゴマダレサラダ 野菜スープ チョコレートケーキ	★牛乳、★もみのきハンバーグ、★かに風味かまぼこ	★給食用パン、はちみつ、★バター、三温糖、ごま、ごま油、★チョコレートケーキ	にんじん、とうもろこし、えだまめ、キャベツ、きゅうり、セロリー、りょくとうもやし、はくさい、にら	826 kcal 28.4 g 34.0 g 3.6 g	クリスマスには早いけど、もみのきハンバーグの登場です。チョコレートケーキもお楽しみに！！