

[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	○	ふくじんづ 福神漬け あぶらあ 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 ンアップル、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	○	まつかぜや 松風焼き カレーもやし キャベツのごまマヨ和え みそしる 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、りょくど 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 あんなんどうふ 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、りょくどうもやし、 こまつな、西洋かぼ ちや、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	○	とり 鶏のチリソースかけ きりぼ だいこん 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、ブロッコリー、切干 しいたけ、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	チリソースに含 うのは海老だけ じゃない。鶏肉 にもびつたり。
7金	パン はちみつ	○	スパニッシュオムレツ はるあめ 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、沖繩 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、りょくど 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	○	とり 鶏の中華風照焼 しらたき炒め みそしる 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、ど うもろこし、こまつな、 ブロッコリー、玉葱、ぶ なしめじ	775 kcal 34.7 g 29.2 g 3.2 g	最近では一年中 見かけるブロッ 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	○	きば 鯖のカレー焼き のりあ 海苔和え うやどうふ 高野豆腐の煮物 みそしる 味噌汁 ゆずゼリー			鯖にカレーと醤油の風味をつ けて焼きました。 高野豆腐の煮物に、今日は コーンを入れてみました。出汁 のきいた薄味の煮物と甘い コーンは意外にぴったりでした。		と辛いカ キに含め はやさし の高野豆 腐です。 で煮た もおいし ソースに いる玉
12水	スパゲッティ ミートソース	○	五目ナムル 野菜スープ こうちや 紅茶ゼリー					
13木	ごはん	○	すきや に すき焼き煮 ほたて あおな 帆立と青菜のサラダ みそしる 味噌汁 みかん	★牛乳、和牛モ モ、★豚モモ、ほ たてが水煮、 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 あおな 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 くどうもやし、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	○	とり 鶏のマーマレード煮 ハッシュドポテト はるあめ 春雨たっぷりサラダ みそしる 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 26.9 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	○	あおな 青菜とツナの胡麻和え まめむ マメ豆蒸しパン			「まめまめ蒸しパンって 何？」との声がたくさん聞か れた蒸しパンの生地には、豆 のペーストが混ぜられています。 その生地には甘納豆がの せられ、豆がダブルで入っ ているので「まめまめ」というわ けです。		トとい うを パン。 には もみ バーグ
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					