

# [ 献 立 表 ]

2019年 2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                                                                    | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量                     | ひとロメモ                   |
|---------|-----------------|----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| 1<br>金  | パン<br>マーマレード    | ○  | ハンバーグ ミックスグラッセ<br>コールスロー わかめスープ<br>いちご                                | 牛ひき肉, ★豚ひき肉, 大豆たんぱく, ★たまご, ★牛乳, わかめ         | ★給食用ロールパン, ★パン粉, 油, ★バター, 三温糖, かたくり粉                | マーマレード, 玉葱, にんじん, とうもろこし, えだまめ, キャベツ, 干しぶどう, ぶなしめじ, いちご                     | 803 kcal<br>34.4 g<br>31.6 g<br>3.3 g | 今日のフルーツは春らしい「いちご」       |
| 4<br>月  | ごはん             | ○  | さけ しおや にまめ あ<br>鮭の塩焼き 煮豆 サクサク和え<br>ごもく じる まつちや<br>五目汁 抹茶プリン           | ★牛乳, さけ, ★大豆, ★豚モモ, 豆腐, かつお節, みそ            | 米, 強化米, さといも, さつまいも, こんにゃく, ごま油, ★抹茶パウダアの素          | キャベツ, りょくとうもやし, だいこん, にんじん, ねぎ                                              | 752 kcal<br>34.5 g<br>21.3 g<br>2.1 g | 昨日は節分。煮豆には節分で撒く大豆を使います。 |
| 5<br>火  | ごはん             | ○  | どうふ ごもく きんぴら<br>豆腐の五目あん きんぴら<br>ホタテと卵のスープ<br>はちみつレモンゼリー               | ★牛乳, ★豚ひき肉, 豆腐, ほたてがいの貝柱, ★たまご              | 米, 強化米, 油, 上白糖, かたくり粉, こんにゃく, 三温糖, ごま油, ゼリーの素, はちみつ | しょうが, たけのこ, にんじん, りょくとうもやし, 干し椎茸, グリンピース, ごぼう, ほうれんそう, レモン果汁                | 751 kcal<br>30.9 g<br>21.9 g<br>3.6 g | ぼたての出しがきいたスープです。        |
| 6<br>水  | カルボナーラ          | ○  | あまなつ やさい<br>甘夏サラダ 野菜スープ いちご                                           | ★ベーコン, ★クリーム(乳脂肪), ★牛乳, ★たまご, ★豚モモ          | ★スバゲッティ, オリーブ油, ★バター, 上白糖                           | マッシュルーム, にんにく, 玉葱, にんじん, パセリ, きゅうり, だいこん, なつみかん, キャベツ, ブロッコリー, いちご          | 776 kcal<br>26.7 g<br>33.7 g<br>3.3 g | 初挑戦のカルボナーラ! うまくいくかな     |
| 7<br>木  | ごはん             | ○  | とり に はるさめ<br>鶏のマーマレード煮 春雨サラダ<br>みそしる<br>味噌汁 カルピスゼリー                   | ★牛乳, 鶏肉モモ, 油揚げ, みそ, いわしけずりぶし, ★乳酸菌飲料        | 米, 強化米, 緑豆はるさめ, 上白糖, ごま油, ゼリーの素                     | マーマレード, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, ぶなしめじ                               | 784 kcal<br>29.6 g<br>22.7 g<br>3.3 g | 鶏肉が崩れないようにお皿によせるのが大変です。 |
| 8<br>金  | コッペパン           | ○  | ポークビーンズ なんばん あ<br>焼きプリン                                               | ★牛乳, ★豚モモ, ★ベーコン, ★たまご, ★クリーム               | ★給食用パン, じゃがいも, ★バター, いんげんまめ, 三温糖, 上白糖, ごま油          | にんにく, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, きゅうり, きくらげ                    | 790 kcal<br>31.8 g<br>25.9 g<br>2.7 g | 3回目の挑戦の焼きプリンです。         |
| 13<br>水 | カレーうどん          | ○  | ちくげんに おきなわ<br>筑前煮 沖縄パインケーキ                                            | ★豚モモ, ★牛乳, 鶏モモ, ★たまご                        | ★うどん, かたくり粉, こんにゃく, 三温糖, ★薄力粉, ★バター                 | にんじん, こまつな, ねぎ, れんこん, たけのこ, ごぼう, 干し椎茸, さやえんどう, パイン缶詰                        | 791 kcal<br>30.9 g<br>27.0 g<br>3.8 g | 沖縄産のパインを使ったケーキです。       |
| 14<br>木 | ごはん             | ○  | ぶた だいこん にこ あ<br>豚と大根の煮込み なめたけ和え<br>みそしる<br>味噌汁 ババロア                   | ★牛乳, ★豚モモ, わかめ, 生揚げ, みそ, ★ホイップクリーム          | 米, 強化米, 三温糖, かたくり粉, ★ババロアの素・チョコ★ミルクチョコレート           | だいこん, にんじん, 干し椎茸, 葉ねぎ, しょうが, ほうれんそう, えのきたけ味付け                               | 803 kcal<br>32.8 g<br>24.6 g<br>3.3 g | 大根に味が染みておいしですよ。         |
| 15<br>金 | コッペパン           | ○  | さけ や き ぼ<br>鮭のタルタル焼き 切り干しサラダ<br>はくさい にくだんご<br>白菜と肉団子スープ ヨーグルト         | ★牛乳, さけ, ★たまご, ★豚ひき肉                        | ★給食用パン, ★マヨネーズ, 三温糖, かたくり粉                          | 玉葱, きゅうりピクルス, パセリ, 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, とうもろこし, はくさい, にら, りょくとうもやし, しょうが    | 791 kcal<br>36.8 g<br>35.5 g<br>3.4 g | 一つ一つ肉団子を丸めています。         |
| 18<br>月 | ごはん             | ○  | とり ちゅうかうふ てりやき しらたき いた<br>鶏の中華風照焼 トマト 白滝炒め<br>みそしる<br>味噌汁 アセロラゼリー     | ★牛乳, 鶏モモ, ★豚ひき肉, ★ベーコン, みそ, わかめ, いわしけずりぶし   | 米, 強化米, ごま油, 油, しらたき, ゼリーの素                         | しょうが, にんじん, とうもろこし, こまつな, ミニトマト, 玉葱, ぶなしめじ, 7ef(10%果汁入り飲料)                  | 763 kcal<br>31.7 g<br>27.3 g<br>3.1 g | アセロラゼリーはとてもきれいな色ですね。    |
| 19<br>火 | ごはん             | ○  | さんま かばや<br>秋刀魚の蒲焼き おひたし<br>やさい いた みそしる<br>野菜炒め 味噌汁 ヨーグルト              | ★牛乳, さんま, ★ベーコン, 油揚げ, みそ, かつお節, わかめ, ★ヨーグルト | 米, 強化米, 上新粉, 大豆油, 三温糖, ごま, ★バター, じゃがいも              | しょうが, こまつな, にんじん, キャベツ, にら, とうもろこし, さやえんどう                                  | 766 kcal<br>29.4 g<br>27.0 g<br>3.2 g | 魚料理の中でも人気の高い蒲焼きです。      |
| 20<br>水 | トマトとツナの和風スバゲッティ | ○  | たまご<br>フワフワ卵スープ フレンチサラダ<br>ババロア                                       | まぐろ缶詰(油漬フレーク), ★牛乳, ★たまご                    | ★スバゲッティ, オリーブ油, ★パン粉, 油, ★マヨネーズ, ★ババロアの素・チョコ        | 玉葱, トマト缶詰, えだまめ, にんにく, パセリ, キャベツ, とうもろこし, 干しぶどう                             | 757 kcal<br>29.0 g<br>26.2 g<br>3.0 g | 味付けは麺つゆがメインのスバゲッティです。   |
| 21<br>木 | ごはん             | ○  | えび どうふ<br>海老と豆腐のチリソース<br>ごもく たまご<br>五目ナムル ニラと卵のスープ<br>ちゅうや<br>紅茶ゼリー   | ★牛乳, えび, 豆腐, ★たまご, ★ホイップクリーム                | 米, 強化米, 油, 上白糖, かたくり粉, ごま, 三温糖, ごま油, ★ワントンの皮, ゼリーの素 | にんにく, しょうが, ねぎ, グリンピース, こまつな, にんじん, にら, えのきたけ                               | 734 kcal<br>32.2 g<br>16.8 g<br>3.6 g | たっぷり海老が入った、エビチリです。      |
| 22<br>金 | ロールパン<br>いちごジャム | ○  | こうや どうふ<br>高野豆腐グラタン サラダ<br>ちゅうか<br>中華スープ りんご                          | ★牛乳, 鶏胸, 凍り豆腐, ★クリーム, ★チーズ, 豆腐, ★たまご        | ★ロールパン, ★マカロニ★バター, 上新粉, なたね油, 三温糖, かたくり粉            | いちごジャム, 玉葱, にんじん, にんにく, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, ほうれんそう, きくらげ, りんご               | 742 kcal<br>30.4 g<br>30.9 g<br>3.4 g | 給食ならではの高野豆腐入りのグラタンです。   |
| 25<br>月 | ごはん             | ○  | さかな ふうみ や のり あ<br>魚のゆず風味焼き 海苔和え<br>にく みそしる<br>肉じゃが 味噌汁 コーヒーゼリー        | ★牛乳, さば, 焼きのり, ★豚モモ, 油揚げ, みそ, かつお節          | 米, 強化米, じゃがいも, しらたき, 油, 三温糖, ゼリーの素                  | ゆず(果汁, 生), ゆず(果皮, 生), ほうれんそう, キャベツ, 玉葱, にんじん, グリンピース(冷凍), 干し椎茸, だいこん, ぶなしめじ | 787 kcal<br>34.3 g<br>23.4 g<br>3.2 g | ゆずはとてもいい香りがしますね。        |
| 26<br>火 | カラフルご飯          | ○  | とり<br>鶏のチリソースかけ ブロッコリー<br>だいず いもに みそしる<br>大豆の磯煮 味噌汁<br>みかんゼリー         | ★牛乳, 鶏肉モモ, 大豆, 鶏胸, 干ひじき, 油揚げ, みそ, かつお節      | 米, 強化米, 上白糖, こんにゃく, 油, ゼリーの素                        | にんにく, しょうが, ねぎ, ブロッコリー, ごぼう, にんじん, ほうれんそう, みかん缶                             | 742 kcal<br>31.7 g<br>23.5 g<br>3.6 g | ちよっときれいな色のごはんです。        |
| 27<br>水 | けんちんうどん         | ○  | だいがいも ぶた<br>大学芋 豚キムチ                                                  | 鶏モモ, 焼き竹輪, かつお節, ★牛乳, ★豚モモ                  | ★うどん, さといも, こんにゃく, 油, ごま油, さつまいも, 三温糖, 黒砂糖, ごま      | にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, はくさい, にら, りょくとうもやし, ぶなしめじ                              | 791 kcal<br>29.4 g<br>26.8 g<br>2.9 g | 大学芋は揚げずにオーブンで作っています。    |
| 28<br>木 | ごはん             | ○  | さかな や に<br>魚のカレー焼き さつまいも煮<br>こうや どうふ にもの みそしる<br>高野豆腐の煮物 味噌汁<br>ゆずゼリー | ★牛乳, サバ, 凍り豆腐, みそ, かつお節                     | 米, 強化米, さつまいも, 三温糖, 上白糖, ゼリーの素, はちみつ                | にんじん, とうもろこし, 干し椎茸, さやえんどう, こまつな, ぶなしめじ, ゆず果汁                               | 809 kcal<br>35.1 g<br>24.5 g<br>3.1 g | カレーが魚の臭みを消してくれます。       |