

[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金	パン マーマレード	○	ハンバーグ ミックスグラッセ コールスロー わかめスープ 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 34.4 g 31.6 g 3.3 g	今日のフルーツは春らしい「いちご」
4月	ごはん	○	さけ しおや にまめ あ 鮭の塩焼き 煮豆 サクサク和え ごもく じる まつちや 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、こんにやく、ごま油、★抹茶パウダの素	キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、にんじん、ねぎ	752 kcal 34.5 g 21.3 g 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火	ごはん	○	豆腐の五目あん きんぴら ホタテと卵のスープ はちみつレモンゼリー	★牛乳、★豚ひき肉、豆、★たまご、★クリーム	米、強化米、油、上白糖、かたくり粉	しょうが、たけのこ、にんじん、玉葱	775 kcal 34.5 g 21.3 g 2.1 g	ぼたての出しがきいたスープです。
6水	カルボナーラ	○	あまなつ やさい 甘夏サラダ 野菜スープ いちご	★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、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、きくらげ	790 kcal 31.8 g 25.9 g 2.7 g	初挑戦のカルボナーラ！うまいかな
7木	ごはん	○	とり に はるさめ 鶏のマーマレード煮 春雨サラダ みそ汁 カルピスゼリー	し、★乳酸菌飲料	リーの素	こまつな、ぶなしめじ	29.6 g 22.7 g 3.3 g	鶏肉が崩れないようにお皿によそるのが大変です。
8金	コッペパン	○	ポークビーンズ 南蛮和え 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、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、きくらげ	790 kcal 31.8 g 25.9 g 2.7 g	3回目の挑戦の焼きプリンです。
13水	カレーうどん	○	ちくげんに おきなわ 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、こんにやく、三温糖、★薄力粉、★たまご	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、きくらげ、きんぴら、きんぴら	791 kcal 30.9 g 27.0 g 3.8 g	沖縄産のパインを使ったケーキです。
14木	ごはん	○	ぶた だいこん にこ あ 豚と大根の煮込み なめたけ和え みそ汁 ババロア	★牛乳、★豚モモ、★鶏モモ、★たまご	★うどん、かたくり粉、こんにやく、三温糖、★薄力粉、★たまご	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、きくらげ、きんぴら、きんぴら	803 kcal 32.8 g 24.6 g 3.3 g	大根に味が染みておいしいですよ。
15金	コッペパン	○	さけ や き ぼ 鮭のタルタル焼き 切り干しサラダ はくさい にくだんご 白菜と肉団子スープ ヨーグルト	★牛乳、★豚モモ、★鶏モモ、★たまご	★うどん、かたくり粉、こんにやく、三温糖、★薄力粉、★たまご	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、きくらげ、きんぴら、きんぴら	791 kcal 36.8 g 35.5 g 3.4 g	一つ一つ肉団子を丸めています。
18月	ごはん	○	とり ちゅうかうふ てりやき しらたき いた 鶏の中華風照焼 トマト 白滝炒め みそ汁 アセロラゼリー	★牛乳、★豚モモ、★鶏モモ、★たまご	★うどん、かたくり粉、こんにやく、三温糖、★薄力粉、★たまご	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、きくらげ、きんぴら、きんぴら	763 kcal 31.7 g 27.3 g 3.1 g	アセロラゼリーはとももきれいな色ですね。
19火	ごはん	○	きんま かばや 秋刀魚の蒲焼き おひたし やさい いた みそ汁 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 29.4 g 27.0 g 3.2 g	魚料理の中では人気の高い蒲焼きです。
20水	トマトとツナの和風スバゲッティ	○	たまご フワフワ卵スープ フレンチサラダ 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 29.0 g 26.2 g 3.0 g	味付けは麺つゆがメインのスバゲッティです。
21木	ごはん	○	えび とうふ 海老と豆腐のチリソース ごもく たまご 五目ナムル ニラと卵のスープ こうちや 紅茶ゼリー	★牛乳、えび、豆腐、★たまご、★アイツ ケムチ	米、強化米、油、上白糖、かたくり粉、ごま、三温糖、ごま油、★ワナンの皮、ゼリーの素	にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース、こまつな、にんじん、にら、えのきたけ	734 kcal 32.2 g 16.8 g 3.6 g	たっぷり海老が入った、エビチリです。
22金	ロールパン いちごジャム	○	こうや とうふ 高野豆腐グラタン サラダ ちゅうか 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 30.4 g 30.9 g 3.4 g	給食ならではの高野豆腐入りのグラタンです。
25月	ごはん	○	さかな ふうみ や のり あ 魚のゆず風味焼き 海苔和え にく いた みそ汁 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、グリーンピース(冷凍)、干し椎茸、だいこん、ぶなしめじ	787 kcal 34.3 g 23.4 g 3.2 g	ゆずはとももいい香りがしますね。
26火	カラフルご飯	○	とり 鶏のチリソースかけ ブロッコリー だいず いもに 大豆の磯煮 味噌汁 みかんゼリー	★牛乳、鶏肉モモ、大豆、鶏胸、干ひき、油揚げ、みそ、かつお節	米、強化米、上白糖、こんにやく、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 31.7 g 23.5 g 3.2 g	ちょっときれいな色のごはんです。
27水	けんちんうどん	○	だいがいも ぶた 大学芋 豚キムチ	★牛乳、★豚モモ、★鶏モモ、★たまご	★うどん、かたくり粉、こんにやく、三温糖、★薄力粉、★たまご	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、きくらげ、きんぴら、きんぴら	742 kcal 31.7 g 23.5 g 3.2 g	大学芋は揚げずにオーブンで作っています。
28木	ごはん	○	さかな や に 魚のカレー焼き さつまいも煮 こうや とうふ にもの みそ汁 高野豆腐の煮物 味噌汁 ゆずゼリー	★牛乳、さかな、さつまいも、高野豆腐、★たまご	★うどん、かたくり粉、こんにやく、三温糖、★薄力粉、★たまご	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、きくらげ、きんぴら、きんぴら	742 kcal 31.7 g 23.5 g 3.2 g	カレーが魚の臭みを消してくれます。