

# [ 献立表 ]

2019年 3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<br>血や肉になる                                            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                       | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | ひとくち<br>メモ                               |
|---------|--------------|----|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|
| 1<br>金  | ロールパン<br>ジャム | ○  | ビーフシチュー<br>ひじきのごまマヨサラダ<br>焼きプリン              | ★牛乳、牛モモ、輸入<br>牛モモ、★クリーム、<br>おから、干ひじき、ま<br>ぐろ缶詰、★たまご       | ★ロールパン、油、じゃ<br>がいも、上白糖、ごま(い<br>り)、★マヨネーズ、<br>キャラメル                     | いちごジャム、にんじ<br>ん、玉葱、にんにく、<br>マッシュルーム、トマ<br>ト缶詰、ブロッコリー、<br>キャベツ、とうもろこ<br>し            | 839 kcal<br>32.0 g<br>38.0 g<br>3.5 g | 久しぶりの<br>ビーフシ<br>チューです                   |
| 4<br>月  | ごはん          | ○  | 鶏とナッツの炒め物 海苔和え 味噌汁<br>アセロラゼリー                | ★牛乳、鶏肉胸、焼き<br>のり、油揚げ、みそ、か<br>つお節、いわしけずり<br>ぶし             | 米、強化米、かたくり粉、<br>じゃがいも、油、カヌーパ<br>(75g)、三温糖、ゼリーの<br>素                    | しょうが、にんじん、<br>ピーマン、こまつな、ほ<br>うれんそう、ぶなしめ<br>じ、70g果汁入り飲料                              | 804 kcal<br>34.6 g<br>24.1 g<br>2.6 g | リクエストに<br>おたえして<br>「鶏とナッツ<br>の炒め物」       |
| 5<br>火  | ごはん          | ○  | 魚の味噌マヨ焼き ハッシュドポテト<br>春雨サラダ 味噌汁 コーヒーゼリー       | ★牛乳、かれい、みそ、<br>★チーズ、油揚げ、い<br>わしけずりぶし、かつ<br>お節             | 米、強化米、★マヨネー<br>ズ、緑豆はるさめ、上白<br>糖、ごま油、ゼリーの素                              | 玉葱、青ピーマン、赤<br>ピーマン、キャベツ、<br>きゅうり、にんじん、さ<br>やえんどう、ねぎ                                 | 781 kcal<br>33.7 g<br>22.3 g<br>3.4 g | 味噌マヨ焼き<br>も人気があり<br>ます。                  |
| 6<br>水  | キムチうどん       | ○  | ジャガイモのゴマダレ パパロア                              | ★豚モモ、油揚げ、★<br>牛乳                                          | ★冷凍うどん、油、ごま<br>油、じゃがいも、三温糖、<br>ごま(いり)、★パパロ<br>アの素                      | はくさい、はくさい(キ<br>ムチ漬け)、干し椎茸、<br>にら、にんじん、ねぎ、<br>こまつな                                   | 765 kcal<br>32.1 g<br>23.8 g<br>3.9 g | 高等部ならで<br>はのメニュー<br>「キムチうど<br>ん」です。      |
| 7<br>木  | ごはん          | ○  | 煮魚 茹でほうれん草 かぼちゃサラダ<br>味噌汁 いちご                | ★牛乳、かれい、油揚<br>げ、みそ、かつお節、木<br>綿豆腐                          | 米、強化米、上白糖、さ<br>とも、★マヨネーズ                                               | しょうが、ほうれんそ<br>う、西洋かぼちゃ、きゅ<br>うり、にんじん、えだま<br>め、なめこ水煮、いちご                             | 769 kcal<br>30.9 g<br>22.5 g<br>3.1 g | 煮魚にはオレ<br>ンジビューレ<br>が入っています。             |
| 8<br>金  | パン<br>ジャム    | ○  | ハンバーグ 茹でブロッコリー<br>コールスローサラダ<br>わかめスープ チョコケーキ | 牛ひき肉、★豚ひき<br>肉、大豆たんぱく、★<br>たまご、★牛乳、わか<br>め                | ★給食用パン、★パン<br>粉、なたね油、かたくり<br>粉、★チョコレートケ<br>ーキ                          | あんずジャム、玉葱、ブ<br>ロccoli、キャベツ、<br>にんじん、干しぶどう、<br>ぶなしめじ、ねぎ                              | 764 kcal<br>33.9 g<br>29.3 g<br>3.0 g | 卒業おめで<br>たうメニュー<br>で、ケーキを<br>出します。       |
| 11<br>月 | ごはん          | ○  | 牛肉のカキ油炒め 南蛮和え 豚汁<br>いちごソースのゼリー               | ★牛乳、輸入牛モモ、<br>★豚モモ、木綿豆腐、<br>かつお節、みそ                       | 米、強化米、油、上白糖、<br>ごま油、さとも、こん<br>にやく、ゼリーの素                                | たけのこ水煮缶、ピー<br>マン、赤ピーマン、ね<br>ぎ、キャベツ、きゅう<br>り、にんじん、きくらげ<br>(乾)、ごぼう、だいこ<br>ん、いちごジャム    | 734 kcal<br>33.4 g<br>18.2 g<br>3.4 g | 牛肉をたくさ<br>ん使った炒め<br>物です。                 |
| 12<br>火 | ごはん          | ○  | チキンカツ サクサク和え<br>切り干し大根 味噌汁 いちご               | ★牛乳、鶏もも、★た<br>まご、油揚げ、みそ、い<br>わしけずりぶし、かつ<br>お節             | 米、強化米、★薄力粉、★<br>パン粉、油、三温糖                                              | キャベツ、切干しだい<br>こん、にんじん、さやえ<br>んどう、ほうれんそう、<br>ぶなしめじ、いちご                               | 781 kcal<br>35.2 g<br>24.6 g<br>3.2 g | 醤油で味をつ<br>けた手作りカ<br>ツです。                 |
| 14<br>木 | ごはん          | ○  | 鶏のマーマレード煮 茹で隠元<br>切り干しサラダ 味噌汁 杏仁豆腐           | ★牛乳、鶏肉モモ、木<br>綿豆腐、油揚げ、みそ                                  | 米、強化米、三温糖、★や<br>わらか杏仁                                                  | マーマレード、さやい<br>んげん、切干しだいこ<br>ん、にんじん、さやう<br>り、とうもろこし、さや<br>えんどう                       | 781 kcal<br>30.7 g<br>28.0 g<br>2.8 g | おなじみの<br>マーマレード<br>煮は簡単だけ<br>どおいし<br>い！！ |
| 15<br>金 | コッペパン        | ○  | シーフードドリア トマト 胡麻酢和え<br>ニラと卵スープ ヨーグルト          | ★牛乳、シーフード<br>ミックス、油揚げ、★<br>たまご                            | ★給食用パン、アルファ<br>化米、油、ひよこめめ<br>パウダー、★有塩バター、<br>三温糖、上白糖、ごま油、<br>かたくり粉     | あんずジャム、玉葱、ぶ<br>なしめじ、とうもろこ<br>し、えだまめ、ミニトマ<br>ト、ほうれんそう、りよ<br>くとうもやし、にんじ<br>ん、にら、えのきたけ | 797 kcal<br>32.1 g<br>23.0 g<br>3.8 g | 「シーフード<br>ドリア」に初<br>挑戦！                  |
| 18<br>月 | ごはん          | ○  | 麻婆豆腐 五目ナムル 北海汁<br>はちみつレモンゼリー                 | ★牛乳、★豚ひき肉、<br>豆みそ、みそ、木綿豆<br>腐、大豆たんぱく、★<br>たまご、さけ、かつお<br>節 | 米、強化米、油、上白糖、<br>かたくり粉、ごま(い<br>り)、三温糖、ごま油、<br>じゃがいも、★バター、<br>ゼリーの素、はちみつ | にんにく、しょうが、干<br>し椎茸、ねぎ、こまつ<br>な、にんじん、りよくと<br>うもやし、切干しだい<br>こん、だいこん、とうも<br>ろこし、レモン果汁  | 772 kcal<br>33.5 g<br>21.5 g<br>3.5 g | 北海汁の鮭は<br>オープンで焼<br>いてから汁に<br>入れています。    |
| 19<br>火 | ごはん          | ○  | 魚の塩焼き 里芋の胡麻和え<br>サクサク和え 五目汁<br>抹茶パバロア        | ★牛乳、さば、★豚モ<br>モ、かつお節、みそ                                   | 米、強化米、さとも、ご<br>ま(乾)、三温糖、さつま<br>いも、こんにやく、ごま<br>油、★抹茶パバロアの素              | キャベツ、りよくとう<br>もやし、だいこん、にん<br>じん、ねぎ                                                  | 744 kcal<br>33.2 g<br>19.3 g<br>2.1 g | 脂がのった魚<br>は塩焼きが一<br>番おいしいか<br>な？         |
| 20<br>水 | カレーうどん       | ○  | 筑前煮 ヨーグルトケーキ                                 | ★豚モモ、★牛乳、鶏<br>肉モモ、★ヨーグル<br>ト、★たまご                         | ★うどん、かたくり粉、<br>こんにやく、三温糖、★<br>ホットケーキ用粉、上白糖、★<br>バター                    | にんじん、こまつな、ね<br>ぎ、れんこん、たけのこ<br>水煮缶、ごぼう、干し椎<br>茸、さやえんどう                               | 784 kcal<br>31.0 g<br>25.4 g<br>4.1 g | キムチうどん<br>と同様にピ<br>リッと辛めの<br>味付けです。      |

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています