

[配布用献立表]

2018年 4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	ひとくちメモ
9月	ごはん	○	すき焼き煮 青菜とカニカマサラダ 味噌汁 プリン	★牛乳、牛もも、輸入牛もも、★かに風味かまぼこ、油揚げ、みそ、いわしけずりぶし、わかめ	米、麦、強化米、しらたき、油、三温糖、焼きふ(車ふ)、★マヨネーズ(卵黄型)、じゃがいも、プリンの素	干し椎茸、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	781 kcal 33.8 g 26.1 g 3.5 g	甘辛く煮たすき焼き煮は、ごはんにぴったり！
10火	ごはん	○	鮭の塩焼き きんぴら マッシュポテト 味噌汁 はちみつレモンゼリー	★牛乳、しろさけ、かまぼこ、★クリーム(乳脂肪)、油揚げ、みそ、かつお節	米、麦、強化米、板こんにやく、油、三温糖、ごま油、じゃがいも、★バター、ゼリーの素、はちみつ	にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、れんこん、とうがらし、とうもろこし、えだまめ、玉葱、レモン(果汁)	744 kcal 34.2 g 17.8 g 3.2 g	学校で味をつけている鮭は塩味が程よくて人気があります。
12木	カレーライス	○	福神漬け なめたけ和え ヨーグルト	豚もも、みそ、おから、★牛乳	米、麦、強化米、じゃがいも、油	玉葱、にんにく、にんじん、しょうが、りんご(缶詰)、大根(福神漬)、ほうれんそう、えのきたけ(味付け瓶詰)	798 kcal 29.2 g 21.5 g 3.4 g	本校のカレーにはおからが入っています。食べてわかりますか？
13金	パン	○	白身魚の味噌マヨ焼き カレーもやし 春雨サラダ ふわふわ卵スープ 伊予かん	★牛乳、まがれい、みそ、★チーズ、★たまご	★パン、★マヨネーズ(卵黄型)、油、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油、パン粉	玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、りよくとうもやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、パセリ、いよかん	754 kcal 34.6 g 25.6 g 4.0 g	人気の高い味噌マヨ焼きです。ピリッと辛いもやしの炒め物もどうぞ。
16月	ごはん	○	海老と豆腐のチリソース 五目ナムル ワントンスープ カフェオレゼリー	★牛乳、★エビ、豆腐	米、麦、強化米、調合油、上白糖、かたくり粉、ごま、三温糖、ごま油、ぎょうざの皮、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、切干しだいこん、りよくとうもやし、さやえんどう	748 kcal 31.8 g 16.5 g 3.5 g	豆腐が入ったエビチリはボリュームもあっておいしいですよ。
17火	ごはん	○	鶏のマーマレード煮 ハッシュドポテト 南蛮和え 味噌汁 フルーツポンチ	★牛乳、鶏もも、油揚げ、みそ、いわしけずりぶし	米、麦、強化米、上白糖、ごま油	マーマレード(高糖度)、キャベツ、きゅうり、にんじん、きくらげ(乾)、こまつな、ぶなしめじ、★パインアップル(缶詰)、★もも(缶詰果肉)、温州蜜柑缶詰(果肉)	764 kcal 30.0 g 24.7 g 3.0 g	今日のフルーツポンチのパイナップルは沖縄産です。甘くておいしいですよ。
18水	鮭のクリームスパゲッティ	○	胡麻酢和え 卵スープ アセロラゼリー	しろさけ、★クリーム(乳脂肪)、★牛乳、油揚げ、★たまご、沖繩もずく	冷凍スパゲッティ、★バター、米粉、三温糖、上白糖、ごま油、かたくり粉、ゼリーの素	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、ブロッコリー、ほうれんそう、りよくとうもやし、7セウ(10%果汁入り飲料)	788 kcal 34.2 g 27.4 g 3.3 g	鮭に白ワインを振って焼き、クリームソースと混ぜて作るスパゲッティです。
19木	ごはん	○	蒟蒻と豚肉の味噌炒め ツナと青菜の海苔和え 味噌汁 オレンジ	★牛乳、豚もも、みそ、豆腐、みそ、まぐろ缶詰、焼きのり、豆腐、いわしけずりぶし	米、麦、強化米、こんにやく、ごま油、ごま	玉葱、青ピーマン、こまつな、にんじん、なめこ(水煮缶詰)、パレンシアオレンジ	734 kcal 30.6 g 27.1 g 3.6 g	蒟蒻たっぷり食べ応えのある味噌炒めですが、エネルギーは意外と控えめ。
20金	パンいちごジャム	○	マスタード焼き ポテト フレンチサラダ 野菜スープ 紅茶ゼリー	★牛乳、鶏肉もも、わかめ、★ベーコン、★ホイップクリーム(植物性脂肪)	★パン、パン粉、★バター、フライドポテト、油、三温糖、ゼリーの素、★カパーリングチョコレート	いちごジャム(高糖度)、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、玉葱、にんじん、りよくとうもやし	777 kcal 31.7 g 26.9 g 3.8 g	フレンチマスタードと白ワインが決めてのマスタード焼きです。
23月	ごはん	○	生揚げの味噌煮 さつまいものサラダ 味噌汁 清見オレンジ	★牛乳、生揚げ、豚もも、みそ、おから、油揚げ、みそ、いわしけずりぶし、かつお節	米、麦、強化米、油、三温糖、さつまいも、上白糖、★マヨネーズ	にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、ほうれんそう、きゅうり、さやえんどう、ぶなしめじ、オレンジ	769 kcal 31.4 g 28.4 g 2.9 g	生揚げをちよっと甘めに煮込んだ味噌煮です。
24火	ごはん	○	麻婆豆腐 キャベツのごまマヨ和え ごぼう汁 杏仁ゼリー	★牛乳、豚ひき肉、豆みそ、みそ、豆腐、大豆たんぱく、豚もも、いわしけずりぶし	米、麦、強化米、大豆油、上白糖、かたくり粉、ごま、★マヨネーズ、三温糖	にんにく(りん茎)、しょうが、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう	748 kcal 30.2 g 24.6 g 3.3 g	八丁味噌、豆鼓醬、赤みそを混ぜて使っている麻婆豆腐です。
25水	あんかけ焼きそば	○	ひじきの煮物 味噌汁 抹茶パバロア	豚もも、★うずら卵、★牛乳、干ひじき、油揚げ、かつお節、みそ	蒸し中華めん、油、ごま油、かたくり粉、上白糖、じゃがいも、★抹茶パバロアの素、アズキ	にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、玉葱、さやえんどう、ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、りよくとうもやし、えだまめ	784 kcal 33.5 g 22.1 g 4.2 g	あんかけ焼きそばの麺はオーブンで焼いているのでカリカリです。
26木	洋風鮭ごはん	○	切り干し大根 餃子 味噌汁 メロン	しろさけ、★牛乳、油揚げ、豆腐、沖繩もずく、みそ	米、麦、強化米、★バター、油、三温糖	にんじん、干し椎茸、グリーンピース、切干しだいこん、さやえんどう、ブロッコリー(ゆで)、こまつな、★メロン	752 kcal 31.6 g 23.0 g 3.1 g	鮭ごはんの具は牛乳を入れて煮てあります。そのためコクがあります。
27金	パン	○	タンダーリーチキン レモンポテトサラダ ニラのスープ カルピスゼリー	★牛乳、鶏胸、★ヨーグルト、おから、★ホイップクリーム(植物性脂肪)、★乳酸菌飲料(殺菌)	★パン、じゃがいも、★マヨネーズ、ゼリーの素	ブロッコリー、にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし、レモン(果汁)、にら、えのきたけ	758 kcal 37.1 g 22.8 g 3.4 g	ヨーグルト、カレー粉、ケチャップを混ぜて鶏肉を漬けこみます。