

[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、牛モモ、輸入牛モモ、★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	干し椎茸、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	781 kcal 33.8 g 26.1 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					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					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	玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、りよくとうもろやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、パセリ、い	754 kcal 34.6 g	人気の高い味噌マヨ焼きです。ピーマンは少し辛めです。
16月	ごはん	○	海老と豆腐のチリソース 五目ナムル ワンタンスープ カフェオレゼリー	★牛乳、★				エビのチリソースは中華料理の中でもおなじみのメニューですが、給食では茹でた角切り豆腐を加え、辛みも控えめに仕上げています。ナムルには歯ごたえのよい蒸した切り干し大根を加えています。
17火	ごはん	○	鶏のマーメレード煮 ハッシュドポテト 南蛮和え 味噌汁 フルーツポンチ	★牛乳、鶏モモ、油揚げ、みそ、いわしけずりぶし	米、麦、強化米、上白糖、ごま油	マーメレード(高糖度)、キャベツ、きゅうり、にんじん、きくらげ(数)、こまつな、ごなしめじ	764 kcal 30.6 g 27.1 g 3.6 g	今日のフルーツポンチのバナナは少し硬いので、お砂糖を少し加えています。
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					スパゲッティをクリームソースで煮、お砂糖を少し加えています。
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	★みそ、まぐろ缶詰、焼きのり、豆腐、いわしけずりぶし	にやく、ごま油、ごま	にんじん、なめこ(水煮缶詰)、パレンシアオレンジ	704 kcal 30.6 g 27.1 g 3.6 g	お弁当の定番で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、鶏肉モモ、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、★カバレ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、りよくとうもろやし	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、豚モモ、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	生揚げをちょ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、豚モモ、みそ、さばく、豚もずりぶし				味噌、豆鼓、みそを混ぜて煮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	豚モモ、牛乳				焼きそばはあんかけで、お砂糖を少し加えています。
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	752 kcal	鮭ごはんの具は牛乳で煮込んで煮てあげています。
27金	パン	○	タンドリーチキン レモンポテトサラダ ニラのスープ カルピスゼリー	★牛乳、ルーツ、ヨーグルト(植物性脂肪)				タンドリーチキンは、カレー粉とヨーグルトで煮、お砂糖を少し加えています。