

[献立表]

5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	たんぱく質・脂質・食塩相当量	ひとくちメモ				
1火	たけのこご飯	○	鶏のごまみそかけ 南蛮和え 味噌汁 杏仁ゼリー	油揚げ、★牛乳、鶏モモ、みそ、わかめ、いわしけずりぶし、かつお節	米、三温糖、ごま、こんにやく、上白糖、ごま油	にんじん、たけのこ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、きくらげ、さやいんげん、みかん缶	744 kcal 34.5 g 19.9 g 4.1 g	杏仁ゼリーの 上に今日はみ かんのせませ す				
2水	スパゲッティ ミートソース	○	鮭ジャガイモのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉、大豆たんぱく、★牛乳、しるさけ、豚もも	冷凍スパゲッティ、オリーブ油、油、薄力粉、じゃがいも	セロリー、しょうが、玉葱、トマト缶詰、キャベツ、にんじん、パセリ	756 kcal 34.8 g 21.9 g 2.9 g	鮭フレークの 入ったポテト サラダはいか が?				
7月	ご飯	○	鶏のレモン風味揚げ しらたき炒め ピリ辛スープ チョコプリン				鶏肉に味をつけずに米粉をまぶし、唐揚げにしてからレモン汁の入った、たれで絡めた「レモン風味揚げ」に「ピーマン」などの野菜を添えました。野菜にも、たれをかけてあります。キムチ風味のスープはちよつとピリ辛。「チョコプリン」にはクリームを絞りました。クリームがほんの少しでも絞ってると、豪華な印象になるようです。			いたいで ーにグ って どんい 甘パン		
8火	ご飯	海老と豆腐のチリソース ナムル ニラと卵のスープ 紅茶ゼリー	きアズキ								22.7 g 4.0 g	の組み合わせ
9水	キムチうどん	豆腐のカキ油炒め 小豆の抹茶蒸しパン	鶏肉胸、★牛乳、まさば、焼きのり、みそ、かつお節								米、強化米、おおむぎ(押麦)、三温糖、油、★マヨネーズ、ゼリーの素	ごぼう、にんじん、えだまめ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、きゅうり、こまつな、ぶなしめ
10木	鶏牛蒡ごはん	○	鯖のにんにく風味焼き 海苔和え かぼちゃサラダ 味噌汁 みかんゼリー	★ホップ、クレーン、★牛乳、ナー、★ペーチーズ				最近、コッペパンサンドの店が流行しているようなので、給食でも挑戦してみました。ほんの少し辛辛の入ったマヨネーズを入れた「ツナサンド」と、給食室で煮たあんこを挟んだ「あんクリームサンド」の2種類です。パン1本の大きさはいつもの半分にして、食べられるようにしました。				
11金	あんクリームサンド ツナサンド	○	ミネストローネ コールスロー オレンジ	油揚げ、しけずりぶし、ア					3.8 g			
15火	ご飯	○	蒟蒻と豚肉の味噌炒め なます 味噌汁 ジョア	豚モモ、焼きかまぼこ、かつお節、★牛乳、おから	うどん(ゆで)、さといも、こんにやく、油、ごま油、さつまいも、上白糖、★マヨネーズ、マンゴープリン卵乳不使用	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、きゅうり	737 kcal 27.8 g 23.5 g 3.5 g	牛乳と卵を使 わないマン ゴープリンで す。				
16水	けんちんうどん	○	さつまいもサラダ マンゴープリン	豚モモ、みそ、おから、★牛乳	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、強化米、じゃがいも、調合油、三温糖、ごま(いり)	玉葱、にんにく、にんじん、しょうが、りんご、福神漬、だいこん、梅干し	811 kcal 30.0 g 21.8 g 3.7 g	梅和えにはご まがたっぷり 入っています。				
17木	ポークカレー	○	福神漬 梅和え ヨーグルト	★チーズ、★牛乳、豚モモ、★クリーム(乳脂肪)	マーガリン、★パン、じゃがいも、★バター、上新粉、上白糖、★マヨネーズ	玉葱、にんじん、かぼちゃ、マッシュルーム、ブロッコリー、ごぼう、きゅうり、とうもろこし、★メロン	802 kcal 32.8 g 30.8 g 3.2 g	サラダのごぼ うはしょうゆ と砂糖で一度 煮てあります。				
18金	ピザトースト	○	かぼちゃシチュー ごぼうサラダ メロン	牛乳 豚ひき肉 味噌 豆腐 大豆たんぱく カニかまぼこ イワシ ぶし わかめ	米 麦 強化米 油 上白糖 かつくり粉 春雨 ごま油	にんにく、ねぎ、しょうが、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん、もも、バナナ、りんご、ジュース	763.0 kcal 31.4 g 19.5 g 3.4 g	りんごジュース 入りのフル ーツポンチ です。				
21月	ご飯	○	麻婆豆腐 春雨サラダ 味噌汁 りんご風味のフルーツポンチ	★牛乳、★揚げ、ブク(殺)				おなじみのスパゲッティナポリタンです。トマトもたっぷり入っています。サラダはひじきをあらかじめ煮ておき、冷ましてから野菜と一緒にドレッシングで和えた「ひじきマリネ」です。ヨーグルトをたくさん使ったヨーグルトケーキもつけました。「チーズケーキみたい」との声も聞かれます。				
22火	ご飯	○	鮭の塩焼き 煮豆 ごま酢和え ごぼう汁 カルピスゼリー	豚煮、い、真柱、水煮、豆腐					プリン、素、★マヨネーズ	い、チンゲンツアイ、赤ピーマン、ほうれんそう、きくらげ	25.0 g 3.5 g	さえないよ ね。
23水	スパゲッティ ナポリタン	○	ひじきマリネ ヨーグルトケーキ	★牛乳、★ベーコン、★たまご、★クリーム(乳脂肪)、★チーズ、豚モモ、★ヨーグルト	★パン、はちみつ、油、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油	ほうれんそう、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、もやし	753 kcal 32.2 g 29.3 g 4.4 g	キッシュには 生クリームや チーズが入っ ています。				
24木	中華丼	○	帆立と青菜のサラダ 中華スープ プリン	★牛乳、鶏肉モモ、油揚げ、わかめ、みそ、いわしけずりぶし、かつお節	米、強化米、上白糖、三温糖、プリン、素	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、切干だいこん、さやえんどう、玉葱	768 kcal 31.0 g 24.9 g 3.2 g	人気のあるチ リソースを鶏 のソテーにか けました。				
25金	パン はちみつ	○	ほうれんそうのキッシュ 春雨サラダ 野菜スープ ヨーグルト	★牛乳、かつお、豚モモ、油揚げ、みそ、かつお節、わかめ	米、強化米、上新粉、油、上白糖、じゃがいも、しらたき、三温糖、ゼリーの素	しょうが、にんにく、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、さやえんどう、干し	740 kcal 34.6 g	旬の初ガツオ を使った揚げ びたしです。				
28月	ご飯	○	鶏のチリソースかけ グラッセ 切り干し大根 味噌汁 コーヒープリン	輸入牛 ★牛乳				牛肉を甘辛に煮て、茹でた青菜とともにうどんにのせ、あつさりした汁をかけた「牛肉うどん」です。「大学芋」は油をまぶし、オーブンで焼いて作りました。人参がたっぷり食べられる「人参シリシ」は2年生の修学旅行先である沖縄の料理です。				
29火	ご飯	○	カツオの揚げびたし 肉じゃが 味噌汁 青りんごゼリー	豆腐、真柱、水					3.0 g	イン 入りのよ		
30水	牛肉うどん	○	にんじんしりしり 大学芋									
31木	ご飯	○	豆腐の五目あんかけ きんぴら ホタテと卵のスープ はちみつレモンゼリー									

