

[献立表]

2018年 7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	熱や力のもとになる	体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくち メモ
2月	鮭寿司	○	笹かまの三色天ぷら 甘味噌サラダ 田舎汁 ジョア	さけ、★牛乳、蒸しかまぼこ、あおのり、みそ、豆腐、いわしけずりぶし、★ジョア	米、おおむぎ、上白糖、ごま、てんぷら粉、油、三温糖、ごま油、さといも、こんにやく	れんこん、さやいんげん、赤ピーマン、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、干し椎茸、なめこ(水煮)	760 kcal 31.8 g 18.6 g 3.9 g	おなじみのちくわの天ぷらを今日は笹かまぼこで・・・三色には何を使っているかわかりますか？
3火	わかめご飯	○	鶏のごまみそかけ ホタテとチンゲン菜のサラダ 味噌汁 冷凍ミカン	★牛乳、鶏肉モモ、みそ、ほたてがい貝柱、水煮、油揚げ、かつお節	米、おおむぎ、強化米、ごま、三温糖、こんにやく、★マヨネーズ、ごま油	ブロッコリー、チンゲンツアイ、赤ピーマン、さやいんげん、冷凍みかん	787 kcal 37.8 g 24.7 g 3.7 g	いんげんやこんにやくにもごまみそをかけてあります。残さず食べてね。
4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、さけ、豚モモ	冷凍スパゲッティ、オリーブ油、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 3.1 g	人気のミートソース。みんな食べるのがとても速い！ミートソースは飲み物・・・なのかしら？
5木	ご飯	○	鯖のんにく風味焼き 海苔和え じゃがいもの胡麻和え 味噌汁 みかんゼリー	★牛乳、さば、焼きのり、みそ、かつお節	米、おおむぎ、強化米、じゃがいも、油、上白糖、ごま、ゼリーの素	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、さやえんどう、ぶなしめじ、温州蜜柑ジュース	745 kcal 30.1 g 22.1 g 3.1 g	いつも給食室に届く脂がのった鯖。焼くとジュークジュークが出てきて、とても美味しそうです。
6金	パン	○	茄子のミートグラタン 星のポテト ごまたっぷりコールスロー セダスープ メロン	★牛乳、★ベーコン、豚ひき肉、みそ、★チーズ、かまぼこ	★パン、油、ごま、かたくり粉、そうめん	あんずジャム、なす、にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶詰、キャベツ、とうもろこし、パセリ、オクラ、メロン	776 kcal 28.9 g 30.1 g 4.2 g	七夕にちなんで星のポテトや星形の野菜が入ったメニューです。
9月	夏野菜カレー	○	南蛮和え 福神漬け フルーツヨーグルト	豚モモ、みそ、おから、★牛乳、★ヨーグルト	米、おおむぎ、強化米、じゃがいも、油、上白糖、ごま油	玉葱、にんにく、にんじん、しょうが、りんご、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、きくらげ、大根、蜜柑缶、パイナップル、もも缶	794 kcal 26.6 g 19.0 g 3.4 g	カレーに入っている夏の野菜を探してみてください。いくつありますか？
10火	ご飯	○	鶏の中華風照焼 しらたき炒め トマト 味噌汁 ジョア	★牛乳、鶏肉モモ、豚ひき肉、★ベーコン、みそ、沖縄もずく、いわしけずりぶし、★ジョア	米、おおむぎ、強化米、ごま油、調合油、しらたき	しょうが、にんじん、とうもろこし、こまつな、ミニトマト、玉葱、ぶなしめじ	753 kcal 35.6 g 27.4 g 3.0 g	最近、メインが魚料理でないときは味噌汁に鰯ぶしを加えています。複雑なうまみが出るようです。
11水	ソース焼きそば	○	モズクと卵のスープ 甘夏サラダ コーヒーゼリー	豚モモ、あおのり、★牛乳、★たまご、沖縄もずく、★ホイップクリーム	蒸し中華めん、油、かたくり粉、上白糖、ゼリーの素★カパーリングチョコレート	キャベツ、玉葱、にんじん、りょくとうもやし、しょうが(酢漬)、にら、きゅうり、だいこん、なつみかん缶	760 kcal 27.9 g 17.0 g 4.7 g	沖縄産のモズクを使ったスープです。甘夏の缶詰と野菜のさっぱりサラダもどうぞ。
12木	ご飯	○	鶏とナッツの炒め物 海苔和え 味噌汁 はちみつゆずゼリー	★牛乳、鶏肉胸、焼きのり、油揚げ、みそ、かつお節、いわしけずりぶし	米、おおむぎ、強化米、かたくり粉、じゃがいも、油、かーナツ(7分)、三温糖、ゼリーの素、はちみつ	しょうが、にんじん、青ピーマン、こまつな、なす、ぶなしめじ、ゆず(果汁)	801 kcal 34.4 g 24.0 g 2.6 g	人気の高い鶏とナッツの炒め物。本当は炒めずに揚げたり、ゆでたりして作っています。
13金	パンジャム	○	高野豆腐入りグラタン フレンチサラダ ホタテスープ プリン	★牛乳、鶏肉胸、凍り豆腐、★クリーム、★チーズ、ほたてがい貝柱、水煮	★パン、マカロニ、★バター、上新粉、なたね油、三温糖、プリン、の素	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、蜜柑缶、こまつな	791 kcal 33.2 g 29.9 g 3.8 g	高野豆腐が違和感なく食べられるグラタンは人気があります。
17火	洋風鮭ごはん	○	餃子 五目きんぴら 味噌汁 フルーツゼリー	さけ、★牛乳、豚モモ、豆腐、油揚げ、みそ、かつお節、沖縄もずく	米、おおむぎ、強化米、★バター、こんにやく、油、三温糖、ゼリーの素	にんじん、干し椎茸、グリーンピース、ごぼう、たけのこ、とうがらし、デザートアロエ	747 kcal 31.3 g 22.8 g 3.2 g	最近、餃子には「サクサク醤油」というものをかけています。餃子にぴったり！との声も聞かれます。
18水	キムチうどん	○	かぼちゃサラダ アセロラゼリー	豚モモ(脂身付き)、油揚げ、★牛乳	うどん(ゆで)、油、ごま油、★マヨネーズ、ゼリーの素、はちみつ	はくさい(キムチ漬)、にら、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ、アセロラジュース	795 kcal 28.1 g 29.4 g 4.0 g	大人の味のキムチうどん。辛いね、という声があるも完食、が多いメニュー。
19木	チキンライス	○	蒸し豚のねぎソース 焼きポテト にんじんしりしり ワタンスープ アイスクリーム	鶏肉胸、★牛乳、豚モモ、まぐろ油漬、★アイスクリーム	米、おおむぎ、油、上白糖、ごま油、フライドポテト、ぎょうざの皮	玉葱、グリーンピース、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが、とうもろこし	815 kcal 30.6 g 28.7 g 3.0 g	6月から初めた「給食目安箱」の最初の投書「ハーゲンダッツがほしい！」にお応えしました。

※「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