

[献立表]

2018年 9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
4火	夏野菜カレー	○	福神漬け ゴマダレサラダ ガリガリ君	鶏肉胸(皮付き)、おから、★牛乳、しらす干し	米、おおむぎ、強化米、油、じゃがいも、ごま(いり)、ごま油、三温糖、ガリガリ君ソーダ	玉葱、にんにく、にんじん、さやいんげん、なす、トマト缶詰、ズッキーニ、西洋かぼちゃ、大根(福神漬)、キャベツ、きゅうり、セロリー、りょくとうもやし	783 kcal 28.9 g 20.1 g 2.7 g	夏の湖北の風物詩(?) カップのガリガリ君の登場です。
5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 ミカンジュースゼリー	豚ひき肉、大豆たんぱく、★牛乳、しらす、豚もも(脂身付き)	冷凍スパゲッティ、オリーブ油、油、薄力粉、じゃがいも、ゼリーの素	セロリー、しょうが、玉葱、トマト缶詰、えだまめ、キャベツ、にんじん、パセリ、温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	749 kcal 32.5 g 20.8 g 2.7 g	トマトピューレやホールトマトをよく煮込んで作るミートソースです。
6木	ごはん	○	鯖のんにく風味焼き しらたき炒め ミニトマト 味噌汁 プリン	★牛乳、さば、豚ひき肉、みそ、沖縄もずく、いわしけずりぶし	水稲穀粒(精白米)、強化米、油、しらたき、ごま油、プリン	にんにく、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	759 kcal 32.5 g 27.2 g 2.6 g	本校の皆さんは、鯖をととも上手に食べるので、いつも感心しています。
7金	コッペパン りんごジャム	○	タンダリーチキン ポテト ベーコンと野菜のソテー 卵とモズクのスープ	★牛乳、鶏肉胸(皮付き)、★ヨーグルト、★ベーコン、★たまご、沖縄もずく	★給食用基本パン、油、★バター、かたくり粉、ゼリーの素、はちみつ	りんごジャム、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、とうもろこし、えのきたけ、レモン(果汁)	773 kcal 32.3 g 22.7 g 3.6 g	タンダリーチキンには、焼いてから特製のタンダリーソースをかけています。
10月	ごはん	○	鮭の塩焼き 煮豆 ごま酢和え ごぼう汁 カルピスゼリー	★牛乳、さけ、いんげんまめ(乾)、油揚げ、豚モモ(脂身付)、みそ、★ホイップクリーム、★乳酸菌飲料	米、強化米、三温糖、上白糖、ごま油、さといも油、ゼリーの素	ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	750 kcal 32.0 g 18.4 g 2.6 g	煮豆に慣れ親しんでもらいたく、魚に少しだけ添えています。残さず食べてね。
11火	バターコーンごはん	○	鶏のチリソースかけ 切り干し大根 味噌汁 いちごゼリー	★牛乳、さけ、いんげんまめ(乾)、油揚げ、豚モモ(脂身付)、みそ、★ホイップクリーム、★乳酸菌飲料	米、強化米、三温糖、上白糖、ごま油、さといも油、ゼリーの素	ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	4.5 g	夏に美味しいコーンを使ったご飯です。しょうゆやバターも使っています。
12水	あんかけ焼きそば	○	ひじきの煮物 キムチ汁 あんじょう豆腐	★牛乳、さけ、いんげんまめ(乾)、油揚げ、豚モモ(脂身付)、みそ、★ホイップクリーム、★乳酸菌飲料	米、強化米、三温糖、上白糖、ごま油、さといも油、ゼリーの素	ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	4.5 g	杏仁豆腐もいろいろなレシピを試しています。皆さんのお気に入りかどうかでしょう。
14金	パン はちみつ	○	スパニッシュオムレツ 春雨サラダ 野菜スープ ヨーグルト	★牛乳、★ベーコン、★たまご、豚モモ(脂身付き)、沖縄もずく、★ヨーグルト	★給食用基本パン、はちみつ、油、ポテト、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油	玉葱、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、りょくとうもやし	759 kcal 32.5 g 28.9 g 4.0 g	洋風の卵焼きに挑戦。ケチャップの赤がきれいでしょ。
18火	ごはん	○	こんにやくと豚肉の味噌炒め 油揚げ入りなます 味噌汁 梨	★牛乳、豚モモ(脂身付)、みそ、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、いわしけずりぶし	米、強化米、板こんにやく、ごま油、ごま、上白糖	玉葱、赤ピーマン、青ピーマン、だいこん、にんじん、こまつな、梨	725 kcal 28.3 g 25.2 g 3.8 g	いつも彩が悪い味噌炒めのために、今日はカラフルなピーマンに登場してもらいました。
19水	キムチうどん	○	豆腐のカキ油炒め 小豆抹茶蒸しパン	★牛乳、さけ、いんげんまめ(乾)、油揚げ、豚モモ(脂身付)、みそ、★ホイップクリーム、★乳酸菌飲料	米、強化米、板こんにやく、ごま油、ごま、上白糖	玉葱、赤ピーマン、青ピーマン、だいこん、にんじん、こまつな、梨	53 kcal .1 g .6 g .0 g	7月の目安箱に入っていたキムチうどんのリクエストにお答えします。
21金	コッペパン	○	鮭のタルタル焼き トマト いんげん 夏野菜のスタミナ炒め ワンタンスープ バインゼリー	★牛乳、ししやも、豚モモ(脂身付き)、生揚げ、★たまご、削り節、みそ、かつお節、わかめ	米、強化米、米粉、調合油、三温糖、ごま油	にんじん、ねぎ、にがり、チンゲンツアイ、梨	42 kcal 2.8 g 25.8 g 3.9 g	スタミナ炒めは夏野菜がたっぷり。夏に旬の野菜、覚えてください。
25火	ごはん	○	シシヤモの南蛮漬け ゴーヤチャンプル 味噌汁 梨	★牛乳、ししやも、豚モモ(脂身付き)、生揚げ、★たまご、削り節、みそ、かつお節、わかめ	米、強化米、米粉、調合油、三温糖、ごま油	にんじん、ねぎ、にがり、チンゲンツアイ、梨	750 kcal 33.7 g 27.3 g 3.3 g	ゴーヤも夏野菜。ちょっと苦みがあるけど頑張って食べてください。
26水	トマトとツナの 和風スパゲッティ	○	フワフワ卵スープ 南蛮和え パバロア	まぐろ缶詰、★牛乳、★たまご、油揚げ	冷凍スパゲッティ、オリーブ油、パン粉、焼きふ、三温糖、上白糖、ごま油、★ハバロアの素	玉葱、トマト缶詰、えだまめ、にんじん、パセリ、ほうれんそう、りょくとうもやし	725 kcal 30.0 g 24.8 g 2.7 g	トマトを使った和風スパゲッティに挑戦します。オリーブオイルに漬けたツナも登場。
27木	ごはん	○	秋刀魚の蒲焼き おひたし ベーコンと野菜のソテー 味噌汁 ヨーグルト	★牛乳、ししやも、豚モモ(脂身付き)、生揚げ、★たまご、削り節、みそ、かつお節、わかめ	米、強化米、米粉、調合油、三温糖、ごま油	にんじん、ねぎ、にがり、チンゲンツアイ、梨	768 kcal 29.5 g 27.0 g 3.2 g	秋の刀の魚「さんま」を人気の蒲焼きにします。きつとごはんが進みます。
28金	ナンカレー	○	ひじきマリネ 野菜スープ フルーツポンチ	★牛乳、さけ、いんげんまめ(乾)、油揚げ、豚モモ(脂身付)、みそ、★ホイップクリーム、★乳酸菌飲料	米、強化米、三温糖、上白糖、ごま油、ゼリーの素	ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	753 kcal 22.6 g 14.4 g 3.9 g	ナンは冷凍品ですが、オーブンでさっと焼いて出しています。温かいうちにどうぞ。

今日のご飯はコーンに醤油とバターで味をつけたものが混ぜ手あります。鶏肉は焼いて人気のチリソースをかけてあります。付け合わせのブロッコリーは薄口醤油で味をつけてあります。ゼリーの上にはイチゴを煮たものがのせてあります。



ちょっとピリ辛のキムチうどんに、小豆と抹茶を混ぜた、ほんのり甘い抹茶蒸しパンをつけました。抹茶もキムチも大人の味ですがよく食べてくれました。付け合わせは豆腐と野菜をカキ油で炒めた料理です。



秋といえばサンマ、ですね。家庭では塩焼きが定番かもしれませんが、給食ではこの蒲焼きが一番人気です。開きにしたサンマに米粉をつけて油でからっと揚げ、醤油や砂糖で作った甘辛ダレを絡ませてあります。最後にちょっとだけごまを振ってできあがりです。



★ 13日はスポーツ大会 20日はその予備日のため給食はありません。