

4 月 分 給 食 献 立 予 定 表

千葉県立富里特別支援学校

日 付	こ ん だ て め い	牛乳	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)		お も な ざ い り ょ う						一口メモ
			小	中・高	血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
9 (火)	カレーライス 福神漬け ひじきのサラダ ヨーグルト	○	637 22.5 19.8 3.1	825 28.3 24.4 4.3	とり肉 牛乳 ヨーグルト	みそ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ りんご えだまめ	しょうが にんじん 福神漬	こめ じゃがいも 砂糖	おおむぎ サラダ油 ごま油	今年度最初の給食はカレーライスです。本校のカレーは2種類のカレー粉を合わせて使っています。
11 (木)	ごはん 鮭の塩焼き 大根のサラダ なめこの味噌汁 さくらゼリー ミルメーク	○	556 22.4 16.4 2.5	701 29.6 19.4 3.4	みそ 鮭 わかめ	牛乳 とうふ	だいこん にんじん ねぎ	きゅうり なめこ	ゼリー ドレッシング	こめ	今日から高等部と中学部1年生のみなさんも給食が始まります。春らしい桜をかたどったゼリーにしました。
12 (金)	ミルクロール りんごジャム 南瓜のシチュー レモン和え 牛乳プリン	○	636 22.7 22.6 2.3	835 29.6 28.9 3.2	牛乳 クリーム	ぶた肉 プリン	たまねぎ にんじん キャベツ レーズン	かぼちゃ マッシュルーム きゅうり レモン汁	パン じゃがいも ルー	ジャム バター	レモン和えには干しぶどうを入れていきます。甘酸っぱい味付けでさっぱりと食べられます。
15 (月)	むぎ麦ごはん 鶏の塩麹焼き 青菜のお浸し エノキのすまし汁 焼きプリン	○	537 24.2 18.5 1.2	690 31.3 22.5 1.6	牛乳 かつお わかめ	とり肉 とうふ	こまつな えのきたけ	もやし ねぎ	こめ 塩こうじ	おおむぎ プリン	塩麹には肉などのタンパク質をやわらかくする効果があります。
16 (火)	中華丼 ごぼうのごまドレサラダ 中華スープ 桃のタルト	○	492 14.2 15.0 2.0	657 19.8 19.6 2.8	ぶた肉 うずら卵	にんにく	しょうが たけのこ はくさい いんげん	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう	こめ サラダ油 片栗粉 タルト	おおむぎ ごま油 ドレッシング	本校の中華丼は具だくさんで食べ応えがあります。10種類もの具材が使われていますよ。
17 (水)	ごはん 鯖の文化干し 大根とホタテのサラダ かぼちゃ こまつな 味噌汁 りんご 南瓜と小松菜の味噌汁 りんご	○	564 25.4 17.7 2.7	735 33.0 21.7 3.8	牛乳 ほたてがし みそ	さば 油揚げ	だいこん かぼちゃ りんご	きゅうり こまつな	こめ 砂糖	ごま油	大根とホタテのサラダは本校の児童生徒からも人気のある副菜です。
18 (木)	むぎ麦ごはん すき焼き風煮 ゆかり和え たけのこの味噌汁 みかんゼリー	○	529 20.5 15.5 1.9	683 26.3 18.8 2.5	牛乳 ぶた肉 わかめ	牛肉 とうふ みそ	はくさい にんじん しらたき たけのこ	ねぎ しいたけ キャベツ	こめ サラダ油 ゼリー	おおむぎ 砂糖	たけのこは今は旬の食材です。竹と旬という漢字を合わせて旬と書きます。
19 (金)	こくとう黒糖パン はちみつ 蜂蜜 デミハンバーグ コーンサラダ ホタテのスープ ヨーグルト	○	651 24.5 24.0 2.9	827 30.9 29.9 4.1	牛乳 ほたてがし	ハンバーグ ヨーグルト	コーン キャベツ たまねぎ	ブロッコリー にんじん もやし	パン マヨネーズ	蜂蜜 サラダ油	ヨーグルトは成長期の皆さんに必要なカルシウムが豊富に含まれています。
22 (月)	むぎ麦ごはん さばの塩焼き おかか和え じゃがいもの味噌汁 抹茶プリン	○	621 26.4 20.3 2.0	787 34.2 24.2 2.7	牛乳 かつおぶし	さば みそ	にんじん たまねぎ	キャベツ ねぎ	こめ じゃがいも	おおむぎ プリン	じゃがいもは富士山より1000mも高いペルーのアンデス山脈で生まれました。
23 (火)	ハヤシライス さつまいもとおからのサラダ ミニクレープ	○	637 20.6 25.4 1.6	805 26.2 29.8 2.1	ぶた肉 牛乳	デミグラス	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり	しょうが にんじん マッシュルーム	こめ サラダ油 米粉 マヨネーズ	おおむぎ 砂糖 さつまいも	そのままの大豆は食べても栄養の60～70%しか吸収されませんが、おからのように加工すると90%が吸収されるようになります。
24 (水)	むぎ麦ごはん 鶏の照り焼き ごま酢あえ ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	○	536 23.3 19.1 2.1	707 30.8 24.3 2.9	牛乳 油揚げ とうふ	とり肉 わかめ みそ	にんじん きゅうり オレンジ	もやし ねぎ	こめ 砂糖 ごま油	おおむぎ ごま	オレンジはビタミンCの豊富な果物です。ビタミン風邪予防などに効果があります。
25 (木)	カレーうどん ゆずドレッシングサラダ さくらんぼゼリー チーズ	○	593 25.7 20.6 1.4	749 32.0 23.7 1.9	豚肉 牛乳	なると巻 チーズ	にんじん ねぎ とうもろこし	こまつな キャベツ きゅうり	ゆでめん ゼリー	ドレッシング	本校では麺類が人気です。その中でもカレーうどんはおかわりで長蛇の列ができます。
26 (金)	テーブルロール いちごジャム トマト風味ポトフ ツナとキャベツのサラダ 桃ゼリー	○	564 19.3 19.8 2.4	743 25.6 25.7 3.4	牛乳 ウインナー	豚肉 ツナ	セロリー にんじん れんこん トマト	たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖	ジャム サラダ油 ゼリー	新年度が始まり、そろそろ疲れが出始める時期ですね。サラダに使われている酢は疲労回復効果があるのでしっかり食べましょう。
27 (土)	ごはん 魚の焼きフライ 人参サラダ コーンポタージュ こどもの日ゼリー	○	699 27.5 25.3 2.6	860 31.4 29.3 3.4	牛乳 ツナ クリーム	フライ ベーコン	にんじん セロリー コーン	きゅうり たまねぎ	こめ サラダ油 ゼリー	植物油 米粉	今日は端午の節句献立です。男の子の成長と幸せを願う祝行事です。1948年に子どもの日と名付けられ、国民の祝日となりました。

※材料入荷の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。

春を感じる食べ物を味わいましょう

春は、さまざまな生命が芽吹く時期で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとうなど少し苦みがある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。

