



目標 *朝ごはんを食べよう *食事のマナーを身に付けよう

水戸高等特別支援学校

日	曜	献立			ワンポイント	塩分 (g)
		主食	飲物	おかず (主菜・副菜)		
1	月	ご飯	牛乳	豚肉しょうが焼き ちりめんじゃことごぼうの金平 白玉汁	田植え 月は『さつき』と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので『早苗月』『小苗月』が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。 	786 2.2
2	火	ご飯	牛乳	根菜入りいわしフライ ごま和え 具だくさん汁 かしわもち 	端午の節句 もともと端午の節句は、中国から伝わったものです。柏餅を食べたり、こいのぼりを飾ったりするのは、日本に入ってから風習です。なぜ、柏餅を食べるようになったのか、いろいろな説があるようです。調べてみると新たな発見があるかもしれませんね。	830 2.3
8	月	ご飯	牛乳	肉じゃが のり酢あえ もずくのみそ汁	食物アレルギーについて『おかわり』  食物アレルギーの原因となる食品は、料理の中に入っていると見た目ではわからないものもあります。決められたルールを守りましょう。	705 2.5
9	火	ご飯	牛乳	こまひフライ アーモンドサラダ いわしのつみれ汁 納豆 	成長期に大切なカルシウム! カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜などカルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。	784 2.2
10	水	ご飯	牛乳	チンジャオロース おやき 石狩汁	背筋をピンと伸ばして食べよう 姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。 よい姿勢をつくるためのポイント 	830 3.1
11	木	コッペパン	牛乳	白身魚フライ ブロッコリーと豆のサラダ コーンスープ		854 3.9
12	金	ハヤシライス	牛乳	ひじきのごまマヨサラダ 杏仁豆腐	働き続けるためには・・・ 3年生は、22日から6月9日まで現場実習ですね。働くためには、食が大切です。現場実習中は、お弁当持参ですね。 3:2:1のバランス 主食・主菜・副菜 料理を3:1:2の割合でつめると適量で栄養バランスがよい食事を作ることができます。 	902 3.3
15	月	中華丼	牛乳	くらげ中華あえ かきたま汁		750 3.2
16	火	ご飯	牛乳	春巻 ビーフン炒め レモン風味の酸辣湯		853 2.6
17	水	けんちんうどん	牛乳	あじフリッター かまぼこの土佐和え	早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう 	824 2.9
18	木	コッペパン りんごジャム	牛乳	ポロニアハム マリネサラダ ポークビーンズ	夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。	880 2.9
19	金	ご飯	牛乳	鶏ささみのレモンしょうゆかけ 筑前煮 豆乳入りみそ汁 	減塩の日『いばらき美味しおDay』 茨城県の成人1日あたりの塩分摂取量は、平成28年国民健康・栄養調査の結果では、男性は目標量7.5g未満のところ、11.2g、女性は目標量6.5未満のところ、9.4gと大幅に超えています。『減塩』意識してみませんか。	788 2.9
22	月	ご飯	牛乳	さばの塩焼き ひじきの煮物のついで汁	生まれながらの好ききらいってあるの? 動物は体に必要なものを『おいしい』、有毒なものを『まずい』と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘味やうまみ、塩などの塩分を好みます。一方、酸味や苦味は苦手な人が多く、これは、腐敗したものは、酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、食べることを重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。	797 2.0
23	火	ご飯	牛乳	キムタク炒め ポテトサラダ ワタンスープ	はしを正しくもってみよう 	767 3.1
24	水	チキンカレー	牛乳	わかめサラダ ヨーグルト 福神漬		898 4.5
25	木	たれかつ丼	牛乳	きりざい けんちん汁 新潟 郷土料理 		790 2.7
26	金	ご飯	牛乳	かつお南蛮漬け カミカミサラダ 打ち豆のみそ汁 	かみごたえのあるものを食べよう かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないといけないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソーテ、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。 	752 2.0
29	月	ご飯	牛乳	照焼きチキン 春雨サラダ たぬき汁		710 2.4
30	火	焼きそば	牛乳	パオズ ほうれん草ナムル	5月30日は ごみゼロの日 ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか。	758 5.0
31	水	豚キムチ丼	飲むヨーグルト	シーザーサラダ 卵スープ	応援しています 野菜料理は苦手な人が多いですね。野菜は、体の調子を整えてくれる働きがあります。野菜嫌いののに、提供された給食を頑張って食べてくれる生徒を応援しています。	856 3.6

2023

5月 給食献立材料表 (予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
1	月	ご飯(米)	牛乳	豚肉しょうが焼き(豚肉・しょうが・ごま・玉ねぎ) ちりめんじゃことごぼうの金平(ちりめんじゃこ・ごぼう・人参・しらたき・砂糖・油・ごま) 白玉汁(大根・人参・鶏肉・白菜・長ねぎ・白玉粉)
2	火	ご飯(米)	牛乳	根菜入りいわしフライ(いわし・すけそうだら・鶏肉・玉ねぎ・ごぼう・れんこん・人参・砂糖・みそ・青さ・パン粉・小麦粉・油) ごま和え(ほうれん草・もやし・人参・ごま・砂糖) 具だくさん汁(大根・里芋・白菜・豆腐・しめじ・人参・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・ごま油) かしわもち(砂糖・小豆・うるち米)
8	月	ご飯(米)	牛乳	肉じゃが [※] (じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・枝豆・しらたき・砂糖・油) のり酢あえ(小松菜・もやし・ツナフレーク・のり・砂糖) もずくのみそ汁(もずく・豆腐・玉ねぎ・えのきだけ)
9	火	ご飯(米)	牛乳	こまいフライ(こまい・パン粉・小麦粉) アーモンドサラダ(キャベツ・ほうれん草・とうもろこし・アーモンド) いわしのつみれ汁(いわし・たら・でん粉・砂糖・豆腐・大根・人参・小松菜・長ねぎ) 納豆
10	水	ご飯(米)	牛乳	チンジャオロース(豚肉・たけのこ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく・長ねぎ・油・でん粉) おやき(かぼちゃ・小麦粉・砂糖) 石狩汁(鮭・豆腐・大根・人参・白菜・長ねぎ・みそ)
11	木	コッペパン(小麦粉)	牛乳	白身魚フライ(ホキ・小麦粉・油) ブロッコリーと豆のサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・金時豆・大福豆・大豆) コンスープ(とうもろこし・パセリ・牛乳・バター・スキムミルク・牛乳)
12	金	ハヤシライス(米・麦・豚肉・にんにく・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト・油・ハヤシルウ)	牛乳	ひじきのごまヨササラダ(ひじき・小松菜・人参・ベーコン・ごま・砂糖) 杏仁豆腐(みかん・パイナップル・もも・りんご・上新粉・砂糖・もち米・でん粉・寒天)
15	月	中華丼(米・麦・人参・白菜・小松菜・豚肉・イカ・干しいたけ・長ねぎ・でん粉・油・ごま油)	牛乳	くらげ中華あえ(くらげ・もやし・きゅうり・人参・ごま・ごま油) かきたま汁(鶏卵・豆腐・しょうが・でん粉)
16	火	ご飯(米)	牛乳	春巻(玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・たけのこ・小麦粉・春雨) ビーフン炒め(ビーフン・豚肉・油・人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・砂糖・ごま油) レモン風味の酸辣湯(えのきだけ・玉ねぎ・人参・にら・油・鶏卵・干しいたけ・レモン・でん粉)
17	水	けんちんうどん(ソフトメン・鶏肉・油・里芋・白菜・小松菜・人参・大根・ごぼう・長ねぎ)	牛乳	あじフリッター(あじ・小麦粉・沖あみ・でん粉・砂糖・あおさ・油) かまぼこの土佐和え(キャベツ・人参・ほうれん草・かまぼこ・砂糖・かつお節)
18	木	コッペパン(小麦粉) りんごジャム	牛乳	ポロニアハム(鶏肉・豚肉・でん粉・砂糖) マリネサラダ(キャベツ・きゅうり・アスパラガス・とうもろこし・レモン) ポークビーンズ(大豆・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・油・トマト・砂糖・粉チーズ・生クリーム)
19	金	ご飯(米)	牛乳	鶏ささみのレモンしょうゆかけ(鶏肉・でん粉・油・レモン・砂糖) 筑前煮(鶏肉・油・人参・里芋・いんげん・ごぼう・こんにゃく・干しいたけ・ちくわ・砂糖) 豆乳入りみそ汁(さつま芋・かぶ・白菜・しめじ・人参・長ねぎ・油揚げ・豆乳・みそ)
22	月	ご飯(米)	牛乳	さばの塩焼き(さば) ひじきの煮物(ひじき・ちくわ・人参・大豆・いんげん・油・砂糖) のっぺい汁(鶏肉・人参・大根・里芋・ほうれん草・油揚げ・でん粉)
23	火	ご飯(米)	牛乳	キムタク炒め(豚肉・つば漬・白菜キムチ・長ねぎ・しめじ・ごま油) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ハム) ワントンスープ(チンゲン菜・人参・えのきだけ・長ねぎ・小麦粉・キャベツ・魚肉すり身・玉ねぎ・でん粉・豆腐)
24	水	チキンカレー(米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・カレー・油)	牛乳	わかめサラダ(わかめ・キャベツ・かまぼこ・砂糖・油) ヨーグルト 福神漬け
25	木	たれかつ丼(米・麦・豚肉・パン粉・油・砂糖)	牛乳	きりざい(小松菜・人参・きゅうり・たくあん・大豆・ごま) けんちん汁(里芋・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・干しいたけ)
26	金	ご飯(米)	牛乳	かつお南蛮漬け(かつお・でん粉・油・玉ねぎ・砂糖) カミカミサラダ(切干大根・とうもろこし・小松菜・ツナフレーク・ごま油・砂糖) 打ち豆のみそ汁(大豆・大根・人参・長ねぎ・油揚げ・みそ)
29	月	ご飯(米)	牛乳	照焼きチキン(鶏肉・油・砂糖) 春雨サラダ(春雨・ハム・もやし・きゅうり) たぬき汁(さつま揚げ・こんにゃく・人参・ごぼう・大根・小松菜・油揚げ・長ねぎ・でん粉)
30	火	焼きそば(中華めん・油・豚肉・キャベツ・人参・もやし・玉ねぎ・青のり)	牛乳	パオズ(豚肉・キャベツ・鶏肉・いか・玉ねぎ・にら・しいたけ・小麦粉) ほうれん草ナムル(ほうれん草・しめじ・人参・ごま・ごま油・砂糖)
31	水	豚キムチ丼(米・麦・豚肉・しょうが・白菜キムチ・キャベツ・玉ねぎ・人参・にら・厚揚げ・ごま油・でん粉)	飲むヨーグルト	シーザーサラダ(キャベツ・きゅうり・とうもろこし・チーズ・クルトン) 卵スープ(鶏卵・ほうれん草・人参・でん粉)