



日	曜	献立			ワンポイント	塩分 (g)																				
		主食	飲料	おかず(主菜・副菜)																						
1	木	ご飯	牛乳	マーボーナス 春雨サラダ ワンタンスープ	毎年6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』 自分たちの食生活を見直してみましょう。	758 2.9																				
2	金	ご飯	牛乳	寒ボラの照り焼き 筑前煮 具だくさん汁	ボラ ボラは出世魚で関東では『オボコ』→『スバシリ』→『イナ』→『ボラ』→『トド』と呼ばれています。	718 2.1																				
5	月	ご飯	牛乳	鶏の照り焼き カミカミサラダ だまこもち汁 カミカミ大豆	歯と口の健康週間 6月4日～10日 かむことの効用 弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったと言われていました。よくかむことの効用は『ひみこのはがーぜ』 〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉	760 2.2																				
6	火	ご飯	牛乳	肉じゃが ピリ辛サラダ もずくのみそ汁		730 2.5																				
7	水	ご飯	牛乳	ますの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 納豆		805 4.0																				
8	木	食パン りんごジャム	牛乳	ポテトコロッケ ブロッコリーと豆のサラダ コーンスープ		800 4.3																				
9	金	五目ご飯	牛乳	枝豆フリッター おかか和え 豆腐となめこのみそ汁		829 3.3																				
13	火	ご飯	牛乳	ローズポークキャベツメンチカツ 煮合い のっぺい汁	郷土料理(煮合い) 煮合いは水戸市で、お正月やお祝い事などには欠かせない郷土料理です。土地でとれる食材を活用した煮物の中に酢を入れて、酢の物のような味付けにしたのが特徴です。	775 2.1																				
14	水	ごまみそラーメン	牛乳	ぎょうざ ほうれん草のナムル	中華めん なかなか登場することがない、中華めん。笠間市にある業者さんが作り遠くから運んでくれています。感謝の気持ちをもち残さず食べましょう。	776 4.3																				
15	木	米粉パン	牛乳	赤魚のカレームニエル ゴボウサラダ 麦入り野菜スープ	米粉パン 米粉が使われているパンです。もちもちとした食感でとてもおいしいです。よくかんで食べてください。	874 2.0																				
16	金	茨城野菜たっぷりカレー	牛乳	茨城県野菜ナムル 福神漬け ヨーグルト	茨城県食材 米、豚肉、れんこん、ピーマン、水菜、大豆、ゴボウ、たまごなど多くの茨城県で栽培された食材が給食で使われています。	877 4.0																				
17	土	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き まごわやさしい煮 かきたま汁	 “和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉”のこと。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われています。	777 2.0																				
19	月	ご飯	牛乳	鶏のからあげ マカロニサラダ たぬき汁		865 2.0																				
20	火	ご飯	牛乳	かつお南蛮漬け かまぼこの土佐和え ミルク豚汁	かつお かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいがかわり、春頃の『初かつお』はたたきに、秋頃の『戻りがつお』は刺身がおすすめです。	786 1.9																				
21	水	あげパン	牛乳	ブロッコリーと卵のサラダ ポークビーンズ	芽や緑色の部分は取り除こう じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べるとおう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し 調理して食べる時などは、特に注意しましょう。	858 2.8																				
22	木	ご飯	牛乳	スタミナ焼き ポテトサラダ いわしのつみれ汁		817 2.2																				
23	金	親子丼	牛乳	白菜の甘酢漬け 打ち豆のみそ汁	食べているのはどの部分？ それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。	800 2.8																				
26	月	ご飯	牛乳	豚肉のごまみそ焼き 納豆の青菜和え はっと(宮城県郷土料理)	<table><tr><th>花・つぼみ</th><th>実</th><th>葉</th><th>茎</th><th>根</th></tr><tr><td>ブロッコリー</td><td>トマト</td><td>レタス</td><td>アスパラガス</td><td>ごぼう</td></tr><tr><td>カリフラワー</td><td>きゅうり</td><td>ほうれん草</td><td>たけのこ</td><td>だいこん</td></tr><tr><td>みょうが</td><td>ピーマン</td><td>にら</td><td>れんこん</td><td>にんじん</td></tr></table>	花・つぼみ	実	葉	茎	根	ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう	カリフラワー	きゅうり	ほうれん草	たけのこ	だいこん	みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん	778 1.8
花・つぼみ	実	葉	茎	根																						
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう																						
カリフラワー	きゅうり	ほうれん草	たけのこ	だいこん																						
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん																						
27	火	ご飯	牛乳	チンジャオロース おやき 水餃子スープ		817 3.3																				
28	水	豚南蛮うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 梅肉和え		759 5.3																				
29	木	ご飯	牛乳	千草焼き もずくのサラダ かぼちゃのみそ汁	カルシウム貯金 カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20才前後にピークになります。そのため、9代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金することが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。	749 2.8																				
30	金	ご飯	発酵乳	春巻 ビーフン炒め 酸辣湯		827 2.8																				

2023

6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	木	ご飯(米)	牛乳	マーボーナス(なす・豚肉・人参・長ねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが・ごま油・砂糖・みそ・でん粉) 春雨サラダ(春雨・ベーコン・きゅうり・キャベツ・ごま油) ワタンスープ(チンゲン菜・人参・えのきだけ・長ねぎ・小麦粉・キャベツ・魚肉・玉ねぎ・でん粉)
2	金	ご飯(米)	牛乳	寒ボラの照り焼き(ボラ・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) 具だくさん汁(大根・里芋・白菜・しめじ・豆腐・人参・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ・ごま油)
5	月	ご飯(米)	牛乳	鶏の照り焼き(鶏肉・しょうが・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) だまこもち汁(だまこもち・豚肉・白滝・大根・人参・しめじ・長ねぎ・油) カミカミ大豆(大豆)
6	火	ご飯(米)	牛乳	肉じゃが(じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・枝豆・白滝・砂糖・油) ピリ辛サラダ(キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・人参・とうもろこし・砂糖・ごま油・砂糖・にんにく・ごま) もずくのみそ汁(もずく・豆腐・玉ねぎ・えのきだけ・みそ)
7	水	ご飯(米)	牛乳	ますの塩焼き(ます) ひじきの煮物(ひじき・ちくわ・人参・大豆・いんげん・油・砂糖) 豚汁(豚肉・大根・人参・ごぼう・豆腐・長ねぎ・干しいたけ・油・みそ) 納豆(大豆)
8	木	食パン(食パン) りんごジャム(りんご)	牛乳	ポテトコロッケ(じゃが芋・パン粉・小麦粉・玉ねぎ・米粉) 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・バター・スキムミルク・牛乳)
9	金	五目ご飯(米・鶏肉・人参・ごぼう・白滝・ちくわ・油揚げ・砂糖)	牛乳	枝豆フリッター(枝豆・小麦粉・沖あみ・油) おかか和え(ほうれん草・もやし・かつお節) 豆腐となめこのみそ汁(豆腐・なめこ・長ねぎ・みそ)
13	火	ご飯(米)	牛乳	ローズポークキャベツメンチカツ(豚肉・キャベツ・小麦粉・パン粉) 煮合い(れんこん・人参・ごぼう・干しいたけ・油揚げ・白滝・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)
14	水	ごまみそラーメン(中華めん・豚肉・とうもろこし・にら・長ねぎ・もやし・なると・しょうが・にんにく・油・バター)	牛乳	ぎょうざ(油・キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・しょうが・豚肉・鶏肉・砂糖・小麦粉) ほうれん草のナムル(ほうれん草・しめじ・人参・ごま・ごま油・砂糖)
15	木	米粉パン(米粉)	牛乳	赤魚のカレーニエル(赤魚・パン粉・人参・玉ねぎ・パセリ・赤ピーマン) ゴボウサラダ(ゴボウ・ちくわ・とうもろこし・パプリカ・ごま・砂糖) 麦入り野菜スープ(ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参・セロリ・大麦)
16	金	茨城野菜たっぷりカレー(米・麦・豚肉・れんこん・人参・玉ねぎ・ピーマン・じゃが芋・トマト・油・カレールー)	牛乳	茨城県野菜ナムル(キャベツ・水菜・大豆・もやし・にんにく・ごま・ごま油) 福神漬け ヨーグルト
17	土	ご飯(米)	牛乳	豚肉のしょうが焼き(豚肉・しょうが・ごま・玉ねぎ) まごわはやさい煮(里芋・ごぼう・人参・ちくわ・大豆・昆布・干しいたけ・みそ・砂糖・ごま) かきたま汁(鶏卵・豆腐・しょうが)
19	月	ご飯(米)	牛乳	鶏のからあげ(鶏肉・しょうが・にんにく・でん粉・油) マカロニサラダ(マカロニ・キャベツ・ハム・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)
20	火	ご飯(米)	牛乳	かつお南蛮漬け(かつお・でん粉・油・玉ねぎ・人参・砂糖) かまぼこの土佐和え(キャベツ・人参・小松菜・かまぼこ・砂糖・油・かつお節) ミルク豚汁(豚肉・油・じゃが芋・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・牛乳・みそ)
21	水	あげパン(小麦粉・きな粉・砂糖・油)	牛乳	ブロッコリーと卵のサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・鶏卵) 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)
22	木	ご飯(米)	牛乳	スタミナ焼き(豚肉・玉ねぎ・ごま・にんにく・砂糖・ごま油・油・ごま) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ハム) いわしのつみれ汁(いわしつみれ・豆腐・人参・大根・小松菜・長ねぎ)
23	金	親子丼(米・麦・鶏卵・エリンギ・玉ねぎ・人参・なると・鶏卵・油・砂糖)	牛乳	白菜の甘酢漬け(白菜・人参・砂糖・しょうが・ごま油) 打ち豆のみそ汁(大豆・大根・人参・長ねぎ・油揚げ・みそ)
26	月	ご飯(米)	牛乳	豚肉のごまみそ焼き(豚肉・砂糖・ごま・長ねぎ・みそ) 納豆の青菜和え(納豆・ほうれん草・かつお節) はっと(鶏肉・人参・ごぼう・大根・干しいたけ・油揚げ・長ねぎ・小麦粉・でん粉)
27	火	ご飯(米)	牛乳	チンジャオロース(豚肉・たけのこ・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんにく・油・砂糖・でん粉) おやき(かぼちゃ・砂糖・小麦粉) 水餃子スープ(人参・チンゲン菜・なると・ごま油・ねぎ・小麦粉)
28	水	豚南蛮うどん(ソフトメン・豚肉・長ねぎ・ほうれん草・なると・えのきだけ・でん粉)	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(ちくわ・小麦粉・青のり・油) 梅肉和え(もやし・きゅうり・わかめ・砂糖)
29	木	ご飯(米)	牛乳	千草焼き(鶏卵・干しいたけ・人参・玉ねぎ・鶏肉・青のり・砂糖・油) もずくのサラダ(もずく・かまぼこ・キャベツ・きゅうり・砂糖・ごま・ごま油) かぼちゃのみそ汁(かぼちゃ・厚揚げ・玉ねぎ・わかめ・みそ)
30	金	ご飯(米)	発酵乳	春巻(玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・たけのこ・小麦粉・春雨・砂糖) 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) 酸辣湯(豚肉・人参・ほうれん草・しいたけ・春雨・鶏卵・豆腐・ごま油・でん粉)