

目標 *感謝して食べよう *好き嫌いをなくそう

県立水戸高等特別支援学校

日	曜	献立			ワンポイント	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
		主食	飲物	おかず (主菜・副菜)			
1	水	コッペパン	牛乳	ポテトコロッケ ペンネソテー コンスープ	給食のお米 茨城県産の『こしひかり』という銘柄米を使用しています。 給食の新米は11月からです。	912	4.6
2	木	ご飯	牛乳	マーボー春雨 しゅうまい 水ぎょうぎスープ	〇〇の日 11月は、『いい歯の日』や『勤労感謝の日』や『和食の日』などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいかがでしょうか。	825	3.1
6	月	ご飯	牛乳	ホッケ磯辺フライ 野菜のごま酢あえ きりたんぽ	くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯 トラ、ウマ、ヒトの歯のイラストと説明。 鋭く大きな歯で獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。 かたい骨を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。 犬歯もきゅう歯もあるので肉や骨、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。	758	2.1
7	火	ご飯	牛乳	トンテキ風 さつまいもとりんごのシナモン煮 打ち豆のみそ汁	トラなどの肉食動物には鋭くつがった歯が、馬などの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形は変わります。	827	1.7
8	水	中華丼	牛乳	れんこんとツナのごまサラダ さつまいものみそ汁	歯を大切に～11月8日は『いい歯の日』～ 健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。	794	2.8
9	木	ポジョ アルベハド	牛乳	エンパナーダ セビーチェ	世界の料理～チリ～ チリの食文化は、スペインによる植民地時代も影響を受けたため、チリの伝統とスペインの文化が混ざりあっています。ポジョ アルベハドはチリの代表的な家庭料理です。スペイン語で『ポジョ』は鶏肉、『アルベハド』はグリーンピースという意味です。チリでは、ポテトがご飯と一緒に食べられています。	759	2.0
10	金	ガパオライス	牛乳	わかめサラダ 卵スープ	★☆☆☆☆ 寝ないと太るって本当!? 睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。	825	3.7
14	火	ご飯	牛乳	イカメンチ さつまあげのきのこあんがらめ 豚汁	☆☆☆☆☆ メタボリックシンドローム おなかの中の腸の周りなどに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満で、なおかつ高血糖や高血圧、脂質異常が2項目以上ある状態のことです。糖尿病などの生活習慣病や心臓病、脳の病気になるやすいといわれています。	816	2.7
15	水	豚南蛮うどん	牛乳	さつまあげの磯辺揚げ 梅肉和え	よくかんで食べましょう 食べものをよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。	712	3.0
16	木	わかめご飯	牛乳	つくば鶏チキンカツ カミカミサラダ きのこ汁	給食で使われている茨城県で作られた食材 イラストで食材を示す。	764	2.5
17	金	ご飯	牛乳	ごぼうメンチ ちりめんじゃことれんこんの金平 のっぺい汁	茨城県内全校一斉いばらき美味しお給食 『美味しお給食』とはおいしく減塩している給食です。茨城県民は、全国平均より、食塩を多く摂取しています。そこで、茨城県では、毎月20日を『いばらき美味しおday』と決めました。減塩という味がうすくて物足りなく感じそうですが、実は工夫しだいでおいしく食べることができます。(20日の献立について) *豚肉のしょうががレモン炒め→しょうがやレモンの香味や風味で減塩 *おかかマヨネーズ和え→かつお節を加えることで旨味を増加 *まごわやさしいみそ汁→しっかりとだしをとって、たくさん食材を使い旨味がたっぷり減塩	792	2.3
20	月	ご飯	牛乳	豚肉のしょうががレモン炒め おかかマヨネーズ和え まごわやさしいみそ汁	塩分1gってどのくらい? 身近な食品に含まれる塩分(食塩相当量)を確認してみましょう。 ウインナーソーセージ3本、ロールハム2枚、スライスチーズ2枚、食パン8枚切り1と1/2枚、焼き竹輪1/2本	755	2.4
21	火	米パン	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	おいしく減塩するコツ *しょうゆやソースはかけずにつける!で減塩 *めん類の汁は残す!で減塩 *減塩食品を活用しよう *栄養成分表示をたしかめよう!	821	2.9
22	水	茨城野菜たっぷりカレー	牛乳	茨城野菜たっぷりナムル 福神漬	和食の日 11月24日は『和食の日』です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか。	811	3.9
27	月	ご飯	牛乳	ハンバーグ デミグラスソース ポテトサラダ もずくのみそ汁	学校給食にかかわっている人たち 学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養教諭、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べものを運ぶ運送業者などです。 学校給食にかかわっている人たち ほかにいろいろな人が学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心をもって食べましょうね。	779	3.0
28	火	ご飯	牛乳	まさば梅西京漬け 昆布の煮物 沢煮椀 納豆	栄養教諭、調理員、生産者、運送業者のイラスト	814	2.6
29	水	けんちんうどん	牛乳	大学芋 かまぼこの土佐和え		837	3.4
30	木	マーボー豆腐丼	牛乳	春雨サラダ 中華スープ			

11月 給食献立材料表 (予定)

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
1	水	コッペパン(小麦粉)	牛乳	ポテトコロッケ(じゃが芋・玉ねぎ・砂糖・米粉・小麦粉) ペンネソテー(マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・にんにく・オリーブオイル) コーンスープ(とうもろこし・牛乳・バター・スキムミルク)
2	木	ご飯(米)	牛乳	マーボー春雨(春雨・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・砂糖・でん粉) しゅうまい(豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうが) 水ぎょうざスープ(人参・チンゲン菜・なると・長ねぎ・ごま油)
6	月	ご飯(米)	牛乳	ホッケ磯辺フライ(ホッケ・パン粉・小麦粉・青のり) 野菜のごま酢あえ(キャベツ・もやし・わかめ・砂糖・ごま・ごま油) きりたんぼ(鶏肉・さといも・まいたけ・長ねぎ・ごぼう・小松菜・きりたんぼ)
7	火	ご飯(米)	牛乳	トンテキ風(豚肉・しょうが・にんにく) さつまいもとりんごのシナモン煮(さつまいも・りんご・レーズン・バター・砂糖) 打ち豆のみそ汁(大豆・大根・人参・長ねぎ・油揚げ・みそ)
8	水	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	れんこんとツナのごまサラダ(れんこん・ツナ・人参・きゅうり・大豆・ごま・砂糖) さつまいものみそ汁(さつまいも・油揚げ・長ねぎ・みそ)
9	木	ポジョ アルペハド(米・麦・鶏肉・人参・玉ねぎ・にんにく・油・グリーンピース・とうもろこし・トマト)	牛乳	エンパナーダ(豚肉・玉ねぎ・赤ピーマン・人参・小麦粉・砂糖・オリーブオイル・にんにく) セビーチェ(イカ・きゅうり・玉ねぎ・赤ピーマン・オリーブオイル・砂糖)
10	金	ガバオライス(米・豚肉・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤ピーマン・しめじ・油)	牛乳	わかめサラダ(わかめ・キャベツ・かまぼこ・砂糖) 卵スープ(鶏卵・小松菜・人参・とうもろこし・でん粉)
14	火	ご飯(米)	牛乳	イカメンチ(すけそうだら・いか・玉ねぎ・でん粉・パン粉・小麦粉) さつまあげのきのこあんがらめ(たら・いとよりだい・ちりめんじゃこ・人参・玉ねぎ・いんげん・きくらげ・油・枝豆・えのきだけ・しめじ・干しいたけ・みつば・でん粉) 豚汁(大根・豚肉・人参・ごぼう・豆腐・油揚げ・長ねぎ・油・みそ)
15	水	豚南蛮うどん(ソフトメン・豚肉・ほうれん草・長ねぎ・なると・えのきだけ・でん粉)	牛乳	さつまあげの磯辺揚げ(たら・えそ・でん粉・油・小麦粉・青のり・油) 梅肉和え(もやし・きゅうり・わかめ・砂糖)
16	木	わかめご飯(米・麦・わかめ)	牛乳	つくば鶏チキンカツ(鶏肉・油・パン粉・小麦粉) 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) きのこ汁(えのきだけ・まいたけ・しめじ・油揚げ・大根・人参・長ねぎ・みそ)
17	金	ご飯(米)	牛乳	ごぼうメンチ(ごぼう・油・豚肉・玉ねぎ・パン粉・小麦粉) ちりめんじゃことれんこんの金平(れんこん・人参・ちりめんじゃこ・白滝・砂糖・ごま・油) のっぺい汁(鶏肉・人参・大根・さといも・ほうれん草・油揚げ・でん粉)
20	月	ご飯(米)	牛乳	豚肉のしょうがレモン炒め(豚肉・しょうが・玉ねぎ・キャベツ・レモン・砂糖・油) おかかマヨネーズ和え(さといも・ブロッコリー・きゅうり・かつお節) まごわやさしいみそ汁(人参・大根・長ねぎ・ほうれん草・ごぼう・かぼちゃ・じゃがいも・油揚げ・わかめ・ちくわ・干しいたけ・みそ・ごま)
21	火	米パン(米粉)	牛乳	赤魚のカレームニエル(赤魚・小麦粉・油) ゴボウサラダ(ごぼう・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・パセリ)
22	水	茨城野菜たっぷりカレー(米・麦・れんこん・人参・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・トマト・カレールウ・油)	牛乳	茨城野菜たっぷりナムル(キャベツ・水菜・大豆・もやし・にんにく・ごま・ごま油) 福神漬け
27	月	ご飯(米)	牛乳	ハンバーグ デミグラスソース(玉ねぎ・油・マッシュルーム・鶏肉・パン粉) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ハム) もずくのみそ汁(もずく・豆腐・玉ねぎ・えのきだけ・みそ)
28	火	ご飯(米)	牛乳	まさば梅西京漬け(まさば・梅・みそ・砂糖) 昆布の煮物(昆布・人参・白滝・さつまあげ・砂糖・油) 沢煮椀(鶏肉・なると・人参・ごぼう・ほうれん草・でん粉) 納豆
29	水	けんちんうどん(ソフトメン・鶏肉・里芋・油・白菜・小松菜・人参・大根・ごぼう・長ねぎ)	牛乳	大学芋(さつまいも・ごま・油・砂糖) 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)
30	木	マーボー豆腐丼(米・麦・豆腐・豚肉・にら・人参・玉ねぎ・みそ・しょうが・油・でん粉・ごま油・砂糖)	牛乳	春雨サラダ(春雨・ベーコン・きゅうり・キャベツ・ごま油・砂糖) 中華スープ(もやし・白菜・豆腐・ごま油)