

目標：給食を理解しよう。

日	曜	献立			ワンポイント	塩分(g)
		主食	飲物	おかず(主菜・副菜)		
8	月	ポークカレー	牛乳	海草サラダ 福神漬け いちごヨーグルト	<b>新学期スタート</b> ご入学・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから始まる学校生活に胸をおどらせていることでしょう。献立表でご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報を発信していきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。	902 4.6
9	火	赤飯	牛乳	ホキ西京漬け焼き ブロッコリーとチーズのサラダ すまし汁 お祝いデザート	<b>祝入学</b> お赤飯を炊いて、お祝します。今日から、新しい仲間が増えました。勉強に運動に、一生懸命に取り組んで充実した1年にしてください。	792 2.3
10	水	ご飯	牛乳	鶏の漬け焼き ひじきのごまマヨサラダ けんちん汁	<b>毎月の献立表をご確認ください</b> 毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった場合には、ぜひ御家庭でも一度食べてみてください。家族と一緒に確認して話題にしてみませんか。	721 2.7
11	木	ご飯	牛乳	春巻 ピーマン炒め 豆腐チゲ	<b>今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります</b> 学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、様々な食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。	853 3.2
12	金	わかめご飯	牛乳	にしん竜田 カミカミサラダ 打ち豆のみそ汁	<b>かみごたえのあるものをよくかんで食べよう</b> 将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かむことは、食べすぎを防いだり、むし歯を予防したりする効果があります。	749 3.2
15	月	ご飯	牛乳	スタミナ焼き マカロニサラダ のっぺい汁	<b>学校における食に関する指導の内容</b> 食に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて行います。	847 2.2
16	火	麻婆豆腐丼	牛乳	ほうれん草のナムル 水ぎょうざスープ	<b>各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。</b>	837 3.8
17	水	コッペパン	牛乳	鶏肉香草焼き キャベツのサラダ コーンスープ	<b>学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。</b>	780 3.9
18	木	ご飯	牛乳	ハンバーグ デミグラスソース ポテトサラダ 若竹汁	<b>たけのこ</b> 春が旬。たけのこをゆでて割ると白い粒々が見えますが、これは異物ではなく、アミノ酸の一種の子ロンチンという成分なので洗い流さなくてよいのです。たけのこには、ミネラルや食物繊維が多く含まれています。	804 2.4
19	金	ご飯	牛乳	さばの更紗揚げ ブロッコリーのおかかマヨ和え 豆乳入りみそ汁	<b>減塩の日『いばらき美味しおDay』</b> 茨城県では、『40(しお)』を半分にした20日を減塩の日『いばらき美味しおDay』として定めました。みなさんは普段から『減塩』を意識していますか？茨城県民の成人1日あたりの塩分摂取量は男性11.2g、女性9.4gと国が定める目標量を大幅に超えています。(国の目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満)	894 1.6
22	月	ご飯	牛乳	鶏肉の金山寺みそ焼き 昆布の煮物 ミルク豚汁	<b>*今日からできる減塩のコツ*</b> 1. ソースやしょうゆは別皿に取り分けましょう 2. 『酸味』『香り』『辛味』でプラスαのおいしさを 3. 減塩商品を活用してみましょう	759 2.8
23	火	ご飯	牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き 筑前煮 芋煮汁	<b>大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま</b> 日本には食事の前後のあいさつがあります。『いただきます』にも『ごちそうさま』にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。	779 2.1
24	水	山菜うどん	牛乳	厚焼き玉子 かまぼこの土佐和え	<b>Q.どうして給食には毎日牛乳が出るの？</b> A.日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。	659 3.7
25	木	食パン ママレード	牛乳	オムレツ ジャーマンポテト 玄米入り野菜スープ	<b>早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう</b>	839 3.1
26	金	豚丼	牛乳	ごま和え かきたま汁	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。	781 3.0
29	月	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き かぼちゃのいとこ煮 呉汁	<b>朝食を食べる習慣がない→まずは何かを食べる</b> 最初からかまびすきな朝食をどうしようと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。	750 1.7
30	火	ご飯	牛乳	ポテトコロッケ じゃこ和え ミルク豚汁	<b>給食の栄養</b> 学校給食の食事内容は、『生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準』が定められています。また家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さず食べましょう。	745 2.1

2024

## 4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)
8	月	ポークカレー(米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・カレー粉)	牛乳	海草サラダ(きゅうり・海草・キャベツ・かまぼこ) 福神漬(大根・きゅうり・しょうが・なす・れんこん・しその葉) いちごヨーグルト(いちご・砂糖・全粉乳)
9	火	赤飯(もち米・黒米・米・ごま)	牛乳	ホキ西京漬け焼き(ホキ・みそ・砂糖) ブロッコリーとチーズのサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・チーズ) すまし汁(小麦粉・もち粉・長ねぎ・豆腐・えのきだけ) お祝いデザート(豆乳・いちご)
10	水	ご飯(米)	牛乳	鶏の漬け焼き(鶏肉・玉ねぎ・にんにく・しょうが・ごま) ひじきのごまマヨサラダ(ひじき・小松菜・人参・ベーコン・ごま・砂糖) けんちん汁(さといも・人参・ごぼう・大根・ごま油・こんにゃく・長ねぎ)
11	木	ご飯(米)	牛乳	春巻(玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・たけのこ・春雨・砂糖・小麦粉) ピーマン炒め(ピーマン・豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・ごま油) 豆腐チゲ(豚肉・しょうが・にんにく・ごま油・白菜キムチ・チンゲン菜・長ねぎ・もやし・にら・豆腐・みそ)
12	金	わかめご飯(米・わかめ・麦)	牛乳	にしん竜田(にしん・でん粉) カミカミサラダ(切干大根・とうもろこし・小松菜・鶏肉・ごま油・砂糖) 打ち豆のみそ汁(打豆・大根・人参・長ねぎ・油揚げ・みそ)
15	月	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) マカロニサラダ(マカロニ・キャベツ・ハム・きゅうり) のっぺい汁(鶏肉・人参・大根・里芋・ほうれん草・油揚げ・でん粉)
16	火	麻婆豆腐丼(米・麦・豆腐・豚肉・にら・人参・玉ねぎ・みそ・しょうが・でん粉・ごま油・砂糖)	牛乳	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) 水ぎょうざスープ(小麦粉・キャベツ・玉ねぎ・しょうが・砂糖・人参・チンゲン菜・スープぎょうざ・なると・長ねぎ・ごま油)
17	水	コッペパン(小麦粉)	牛乳	鶏肉香草焼き(鶏肉・パン粉・オリーブオイル・チーズ・赤ピーマン・人参) キャベツのサラダ(キャベツ・きゅうり・赤ピーマン) コーンスープ(とうもろこし・パセリ・バター・スキムミルク・牛乳)
18	木	ご飯(米)	牛乳	ハンバーグ デミグラスソース(玉ねぎ・マッシュルーム・油・鶏肉・パン粉・砂糖・小麦粉・人参・にんにく) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ハム) 若竹汁(たけのこ・豆腐・長ねぎ・干し椎茸・わかめ)
19	金	ご飯(米)	牛乳	さばの更紗揚げ(さば・小麦粉・油) ブロッコリーのおかかマヨ和え(ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・かつお節) 豆乳入りみそ汁(さつまいも・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	鶏肉の金山寺みそ焼き(鶏肉・みそ) 昆布の煮物(昆布・人参・白滝・さつまあげ) 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)
23	火	ご飯(米)	牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き(鮭・みそ) 筑前煮(鶏肉・人参・さといも・いんげん・ごぼう・こんにゃく・干しいたけ・焼きちくわ・砂糖) 芋煮汁(豚肉・さといも・人参・こんにゃく・ごぼう・長ねぎ・まいたけ・油揚げ・砂糖)
24	水	山菜うどん(ソフトメン・鶏肉・人参・山菜・えのきだけ・長ねぎ・白菜)	牛乳	厚焼き玉子(鶏卵・砂糖) かまぼこの土佐和え(キャベツ・人参・小松菜・かまぼこ・かつお節)
25	木	食パン(小麦粉) ママレード(みかん・オレンジ・夏みかん)	牛乳	オムレツ(鶏卵・油) ジャーマンポテト(じゃが芋・ウインナー・ブロッコリー・カリフラワー・赤ピーマン・パピル・粉チーズ) 玄米入り野菜スープ(玄米・ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参・セロリ・大麦)
26	金	豚丼(米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・白滝・砂糖)	牛乳	ごま和え(ほうれん草・もやし・人参・ごま・砂糖) かきたま汁(鶏卵・菜の花・しょうが・でん粉)
29	月	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・砂糖) かぼちゃのいとし煮(かぼちゃ・砂糖・あずき) 呉汁(大豆・大根・人参・白菜・長ねぎ・油揚げ・みそ)
30	火	ご飯(米)	牛乳	ポテトコロッケ(じゃが芋・玉ねぎ・砂糖・パン粉) じゃこ和え(キャベツ・たくあん・ちりめんじゃこ・ごま油・ごま) ミルク豚汁(豚肉・じゃが芋・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・牛乳・みそ)