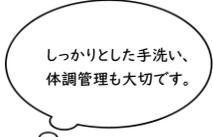
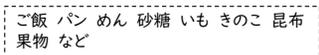
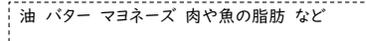
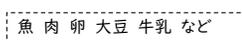
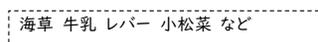
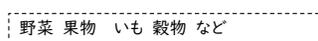


給食献立表(予定)

*正しい食べ方をしよう *規則正しい食事をしよう

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	月	ご飯	牛乳	ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 ごま豚汁	防災の日 ~水の備蓄は一人1日3L~ 水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3L目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。	717 2.1
2	火	ご飯	牛乳	五目卵焼き 海藻と大豆のサラダ 白玉汁 納豆	生活リズムを整えよう 夏休みが終わって、9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。体調はいかがですか? 早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。	725 2.9
3	水	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう きのこじゃがいものみそ汁 ぶどうゼリー	ぶどう ぶどうは、8月から9月にかけての今が食べごろです。ぶどうの品種はとても多く、世界には一万種類以上あると言われています。日本では、山梨県、長野県、山形県で多く生産されています。	708 2.4
4	木	ご飯	牛乳	あじの香味焼き 昆布の煮物 つくば鶏のつみれ汁	給食の配膳が始まります。準備をお願いします。 給食の配膳が始まります。 給食当番は、準備をお願いします。 *エプロン *三角巾 *マスク *つめを短く切る。 	735 2.7
5	金	ご飯	牛乳	スタミナ炒め もずくのサラダ 里芋汁		719 2.6
8	月	ご飯	牛乳	かつおフライ ほうれん草と油揚げのごま和え なめこのみそ汁	体力 働き続けるためには、体力が必要です。体力をつけるためには、「食えること」が大切です。嫌いなものも、一口は食べてみましょう。	700 1.7
9	火	ご飯	牛乳	キムタク炒め わかめサラダ ワントンスープ	5大栄養素 食品に含まれる成分のうち、私たちの生命を保ち、成長するために必要な成分を栄養素といいます。栄養素は、それぞれのはたらきの違いにより、炭水化物・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミンに分けられます。	730 3.5
10	水	カレーうどん	牛乳	枝豆とコーンのフリッター ごま酢和え	炭水化物 エネルギーの源。 腸の調子を整え、便通をよくする。 	774 3.5
11	木	ご飯	牛乳	豚肉の七味焼き ひじきの煮物 白身魚のつみれ汁	脂質 体温を調整する。 ホルモンや細胞膜の構成成分。 	739 2.7
12	金	ご飯	牛乳	ひじき入り厚焼き玉子 豚肉の梅炒め けんちん汁	たんぱく質 筋肉、皮ふ、爪、髪の毛など、からだの組織を作る。 エネルギー源としても使用される。 	686 2.2
16	火	ご飯	牛乳	ますの塩焼き 切り干し大根の煮物 道産子汁	ミネラル(カルシウム) 骨と歯を作る。 筋肉を収縮させる。 	728 2.6
17	水	米パン	牛乳	スペイン風オムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ	ビタミン からだの発育や活動を正常にする。 他の栄養素を助ける。 	758 2.0
18	木	ピリ辛焼肉丼	牛乳	豆もやしのナムル わかめと豆腐のスープ	香辛料 香辛料の香りや辛みは、物足りなく感じる料理の味を引き出したり、風味が増しておいしさを感じさせてくれたりします。香辛料をうまく使用することで、減塩にもつながります。	769 3.0
19	金	わかめご飯	牛乳	タコメンチ カミカミサラダ 打ち豆のみそ汁	毎月19日は「食育の日」 「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す「食育の日」です。「食育の日」を機会に、健康な食生活について考えてみましょう!	716 3.2
22	月	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ おかか和え たぬき汁	献立の基本 献立をたてるときは、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からは主に炭水化物を、主菜からは主にたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからは、主にビタミン、無機質、食物せんいをとることができます。	755 2.0
24	水	坦々うどん	牛乳	厚焼玉子 ブロッコリーのおかかマヨ和え	しょうが しょうがの辛みの正体は、ジンゲロールなどの成分です。殺菌作用や、血行改善効果があります。辛みや香りの成分は、細かくするほど特性や薬効が生かされるため、おろしたり、刻んだりして使用するのがおすすめです。	737 2.8
25	木	ご飯	牛乳	ほっけの文化干し ごま和え 豚汁	寝ないで太って本当?? 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。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。	679 2.6
26	金	ご飯	牛乳	春巻 チャプチェ 水餃子スープ	春巻 春巻は中国料理の点心の1つで、豚肉、たけのこ、しいたけなどを炒め、小麦粉で作った皮で包み、油で揚げたものです。アメリカでは直訳した「スプリングロール」の名で知られています。	825 2.6
29	月	ポークカレー	飲むヨーグルト	ゆでたまご ポパイサラダ	たまご 卵は、生で食べる卵かけご飯の他に、半熟で食べるポーチドエッグなど、火の通り方を変えることでいろいろな料理を作ることができます。たんぱく質が豊富で、肉や魚のように切ったり、さばいたりする必要がなく、火の通りも早いので、朝食などにもぜひ取り入れてください。	771 3.1
30	火	コッペパン	牛乳	オムレツ マカロニサラダ ビーフシチュー	ビーフシチュー ビーフシチューは、牛肉を使った煮込み料理で、フランスでは家庭料理の一つとして作られているそうです。もともとは固い肉の部位を、じっくり煮込むことによってやわらかく、味わいが深まるように作られた料理方法です。デミグラスソースと牛肉のうまみを味わいましょう。	833 2.9

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜 副菜)
1	月	ご飯	牛乳	ぶりの照り焼き(ぶり みりん しょうゆ) 切り干し大根の煮物(切り干し大根 油揚げ 椎茸 にんじん いんげん ちくわ しょうゆ 砂糖 みりん 油 だし) ごま豚汁(豚肉 にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごま油 だし みそ ごま)
2	火	ご飯	牛乳	五目卵焼き(鶏卵 ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ 砂糖 しょうゆ 塩 酢 かつお 昆布) 海藻と大豆のサラダ(とうもろこし 海藻(わかめ こんぶ とさか) ツナ 大豆 ドレッシング(砂糖 酢 しょうゆ 塩 ほうたて 梅 かつお節 青じそ)) 白玉汁(大根 にんじん 鶏肉 白菜 ねぎ 白玉 塩 しょうゆ かつお節) 納豆(納豆 たれ からし)
3	水	ご飯	牛乳	鶏肉の照り焼き(鶏肉 しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 酒) きんぴらごぼう(ごぼう にんじん 枝豆 こんにゃく ごま油 サラダ油 しょうゆ みりん だし 七味唐辛子 ごま 砂糖) きのこじゃがいものみそ汁(じゃがいも えのきたけ しめじ わかめ かつお節) ぶどうゼリー(ぶどう 果糖 グラニュー糖)
4	木	ご飯	牛乳	あじの香味焼き(あじ ねぎ しょうが しょうゆ みりん 酒 ごま油) 昆布の煮物(ほぞり昆布 にんじん しらたき さつま揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 油) つくば鶏のつみれ汁(つくね(鶏肉 ねぎ でんぷん しょうゆ) 大根 白菜 にんじん ねぎ しめじ 油揚げ だし みそ 七味唐辛子)
5	金	ご飯	牛乳	スタミナ炒め(豚肉 玉ねぎ ごま にんにく オイスターソース みりん 酒 砂糖 ごま油 ごま) もずくのサラダ(もずく かまぼこ きゅうり キャベツ 砂糖 塩 しょうゆ ごま油 ごま) 里芋汁(豚肉 里芋 にんじん ほうれん草 ねぎ みそ だし)
8	月	ご飯	牛乳	かつおフライ(かつお パン粉 塩 でんぷん 油) ほうれん草と油揚げのごま和え(ほうれん草 もやし しめじ にんじん 油揚げ しょうゆ ごま 砂糖) なめこのみそ汁(なめこ 豆腐 ねぎ みそ だし)
9	火	ご飯	牛乳	キムタク炒め(豚肉 つぼ漬け(さいこん 砂糖 酢 かつお節 塩) キムチ(白菜 たまねぎ にんじん 砂糖 りんご とうがらし) ねぎ しめじ しょうゆ ごま油) わかめサラダ(わかめ キャベツ かまぼこ しょうゆ 酢) ワンタンスープ(ワンタン(小麦粉 キャベツ たまねぎ にんじん 魚肉すり身 豚脂 豆腐 ほうたて) ちんげんさい にんじん えのきたけ ねぎ しょうゆ みりん 鶏がらスープ 中華スープ 塩)
10	水	カレーうどん(ソフトメン 鶏肉 たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 カレールウ しょうゆ みりん 酒 だし 七味唐辛子 片栗粉)	牛乳	ごま酢あえ(キャベツ もやし わかめ 酢 砂糖 ごま ごま油 しょうゆ) 枝豆とコーンのフリッター(とうもろこし にんじん 枝豆 小麦粉 米粉 塩 油)
11	木	ご飯	牛乳	豚肉の七味焼き(たまねぎ にんにく ごま 砂糖 七味唐辛子 しょうゆ ごま油) ひじきの煮物(ひじき 油揚げ にんじん 大豆 インゲン しょうゆ 酒 サラダ油 だし 砂糖 みりん) 白身魚のつみれ汁(つみれ(たら 鯛だし 砂糖 塩 でんぷん) 豆腐 大根 にんじん 小松菜 ねぎ しょうゆ みりん かつおぶし 塩)
12	金	ご飯	牛乳	ひじき入り厚焼き玉子(鶏卵 ひじき にんじん 砂糖 しょうゆ かつおだし 塩 しょうゆ 昆布) 豚肉の梅炒め(豚肉 酒 にんじん たまねぎ 油 しょうが しょうゆ 梅 砂糖) けんちん汁(里芋 にんじん ごぼう だいこん ごま油 こんにゃく ねぎ しょうゆ 塩 酒 かつおぶし)
16	火	ご飯	牛乳	ますの塩焼き(ます 塩) 切り干し大根の煮物(切り干し大根 油揚げ しいたけ にんじん いんげん ちくわ しょうゆ 砂糖 みりん 油 だし) 道産子汁(豚肉 油 もやし とうもろこし ねぎ わかめ 豆腐 にんにく しょうが バター だし みそ)
17	水	米パン	牛乳	スペイン風オムレツ(鶏卵 じゃがいも 玉ねぎ チーズ ベーコン 牛乳 砂糖 塩 酢 ケチャップ) ごぼうサラダ(ごぼう とうもろこし にんじん マヨネーズ しょうゆ 砂糖 酢) ミネストローネ(たまねぎ じゃがいも にんじん にんにく ベーコン マカロニ ケチャップ 砂糖 コンソメ オリーブ オイル)
18	木	ピリ辛焼肉丼(米 麦 豚肉 たまねぎ しょうゆ 酢 みりん ごま油 豆板醤 にんにく しょうが ねぎ ごま)	牛乳	豆もやしのナムル(もやし 水菜 にんにく しょうゆ ごま ごま油) わかめと豆腐のスープ(わかめ 豆腐 ねぎ 中華だし 塩 しょうゆ ごま油 ごま)
19	金	わかめご飯	牛乳	タコメンチ(すけそうだら キャベツ たこ でんぷん 砂糖 塩 べにしょうが 青さ パン粉 小麦粉 油) カミカミサラダ(切り干し大根 とうもろこし 小松菜 ささみ ごま油 しょうゆ 砂糖 酢 塩) 打ち豆のみそ汁(うち豆 だいこん にんじん ねぎ 油揚げ みそ だし)
22	月	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ(鶏肉 しょうが しょうゆ にんにく 酒 片栗粉) おかか和え(キャベツ もやし にんじん しょうゆ かつおぶし) たぬき汁(さつま揚げ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ 油揚げ かつお節 塩 しょうゆ 片栗粉)
24	水	坦々うどん(ソフトメン にんじん 白菜 たまねぎ ねぎ 豚肉 にんにく ごま油 豆板醤 豆乳 鶏がらスープ しょうゆ みそ ごま油)	牛乳	厚焼玉子(鶏卵 砂糖 しょうゆ 塩 かつお 昆布) ブロッコリーのおかかマヨ和え(キャベツ ブロッコリー とうもろこし かつおぶし しょうゆ マヨネーズ 酢)
25	木	ご飯	牛乳	ほっけの一夜干し(ほっけ 塩) ごま和え(ほうれん草 もやし しめじ にんじん 油揚げ しょうゆ ごま 砂糖) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう 豆腐 だいこん ねぎ 油 みそ だし)
26	金	ご飯	牛乳	春巻(キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 豚脂 でんぷん しょうゆ 砂糖 塩 小麦粉 油) チャブチェ(春雨 豚肉 にんじん もやし ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく ごま油 豆板醤 しょうゆ 酒 ごま) 水餃子スープ(ぎょうざ(小麦粉 大豆 油 鶏肉 豚肉 キャベツ たまねぎ しょうが しょうゆ) ちんげんさい なたね ねぎ しょうゆ 鶏ガラ 中華だし 塩 ごま油)
29	月	ポークカレー(ご飯 麦 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ にんにく カレールウ 油)	飲むヨーグルト	ゆでたまご ポパイサラダ(ほうれん草 もやし 黒ゴマ のり しょうゆ)
30	火	コッペパン	牛乳	オムレツ(鶏卵 鶏肉 でんぷん 砂糖 酢) マカロニサラダ(マカロニ きゅうり にんじん ツナ マヨネーズ) ビーフシチュー(牛肉 ワイン たまねぎ じゃがいも にんじん ケチャップ ハヤシルウ(小麦粉 豚脂 砂糖 塩 トマト) デミグラスソース(小麦粉 牛肉 豚肉 ゼラチン しょうが) ブイヨン トマトピューレ しょうゆ)