

目標 *よく噛んで食べよう

*食品の衛生について考えよう

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	スタミナ炒め ブロッコリーとささみのサラダ 白身魚のつみれ汁	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。	752	2.8
2	火	ご飯	牛乳	さばみそ煮 ごまあえ 白玉汁	歯と口の健康週間 6月4日～10日 よくかんで食べると・・・	765	2.3
3	水	みそラーメン	牛乳	ぎょうざ ほうれん草ナムル マールーカオ	ひみこ 肥満予防 味覚の発達 言葉がはっきり 脳の発達	806	3.1
4	木	わかめご飯	牛乳	タコメンチ カミカミサラダ うち豆のみそ汁 レモンゼリー	はが 歯の病気予防 がん予防 胃腸快調	710	3.3
5	金	ご飯	牛乳	鶏肉の梅照り焼き 五目豆 豆腐となめこのみそ汁	ぜ 全力投球 よく噛んで食べると、いいことがたくさんあります。 目標は一口30回! 今日は、よく噛んで食べることをぜひ意識してくださいね!	710	2.3
8	月	ご飯	牛乳	はがつお照り焼き 野菜炒め 道産子汁	茨城県の野菜 茨城県で採れる野菜は、生産量全国一位の品目がたくさんあります。 地元茨城のおいしさを味わいましょう。	736	2.4
9	火	米パン	牛乳	オムレツ コーンサラダ 麦と野菜のスープ	米パン 米パンは、米粉を使用して作ったパンです。もちもち、しっとりとしていて、給食メニューでも人気のあるパンです。噛み応えもあるので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。	759	1.9
10	水	ご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ 小松菜のしょうが和え きのこじゃがいものみそ汁	鶏のから揚げ から揚げは、材料に小麦粉や片栗粉などの粉をまぶして、油で揚げた料理です。 鶏肉に限らず、魚や野菜など、さまざまな食材のから揚げがあります。	747	2.2
11	木	ご飯	牛乳	鮭のごまみそ焼き 白菜の磯あえ 豆乳入りみそ汁	鮭 鮭に含まれるビタミンDは、カルシウムと共に骨を作るために必要な栄養素の一つです。ビタミンDは、カルシウムの吸収率を高めます。ほかに、さんまやしらす干し、干しシイタケ、きくらげなどにも多く含まれます。	641	2.1
12	金	ルーローハン	牛乳	ちんげんさいの和え物 海苔と卵のスープ マンゴープリン	台湾メニュー ルーローハンとは、豚肉を甘辛く煮込み、ご飯にかけた台湾の料理です。花椒・八角・クローブなどのスパイスをミックスした「五香粉(ウーシャンフェン)」を使用しています。	798	2.2
15	月	ご飯 ボークカレー(非常食)	飲むヨーグルト	ささみカツ かぶらドレッシングサラダ	非常食体験 非常時に備えて、非常食を備蓄しておくことは重要です。賞味期限が切れる前に食べて、フードロスを防ぐとともに、非常食の味を知って備えておくことができます。	825	4.0
16	火	ご飯	牛乳	鶏肉の金山寺焼き ピリ辛サラダ 里芋汁	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。	747	2.2
17	水	豚南蛮うどん	牛乳	さつまいもの天ぷら 梅肉和え 焼きプリンタルト	「まごわやさしい」 “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。 「まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも」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。	787	3.7
18	木	ご飯	牛乳	あじフライ ほうれん草のおひたし 鶏ごぼうのみそ汁	あじ 鱈は全国の暖かい地域に生息しています。140種類以上いるといわれていますが、一般的に「アジ」といえばマアジのことを指します。鱈は春から夏にかけて旬の魚で、脂肪分が少なく、たんぱく質やカルシウム、ミネラルなどがバランスよく含まれます。	687	1.7
19	金	ご飯	牛乳	パオズ もやしとキャベツの和え物 家常豆腐	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。	827	2.6
22	月	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き 筑前煮 じゃがいものみそ汁	しょうが 暑くなってきた、食欲が落ちていませんか?しょうがには、さわやかな香りと、適度な辛味で、食欲を増進させる効果があります。上手に活用して、夏バテを防ぎましょう。	770	2.4
23	火	コッペパン キャラメルクリーム	牛乳	赤魚のカレームニエル キャベツのサラダ ラタトゥイユ風	豆の栄養 豆には、炭水化物、たんぱく質、食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれます。苦手なひとでも一口から挑戦してほしい食材です。	650	3.5
24	水	ご飯	牛乳	春巻き ビーフン炒め 中華スープ	ビーフン ビーフンは、お米を使った麺です。炒めたり、スープに入れたりして食べられています。お米は、日本では、炊いてご飯として食べることが多いですが、米粉やパン、麺など、加工されているいろいろな食べ物になりますね。	700	2.3
25	木	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 おかか和え がんもの煮物	たまご 茨城県は古くから養鶏業が盛んで、全国1位の鶏卵生産量を誇っています。たまごは、ビタミンCを除く全ての栄養素をバランス良くあわせ持った完全栄養食品ともいわれています。	675	2.3
26	金	ご飯	牛乳	キムタク炒め ブロッコリーとツナのサラダ ワンタンスープ	キムタク炒め キムチとたくあんの炒めものです。ネーミングが面白いですね。長野県塩尻市では、キムチとたくあん、ベーコンを炒めて、ご飯に混ぜた「キムタクご飯」が給食のご当地メニューで人気だそうです。	678	2.8
30	火	ご飯	発酵乳	さばの更紗揚げ 白菜の甘酢漬け ミルク豚汁	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、10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。	797	1.9

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	月	ご飯	牛乳	スタミナ炒め(豚肉 たまねぎ ごま にんにく オイスターソース しょうゆ みりん 酒 砂糖 ごま油 油) ブロッコリーとささみのサラダ(ブロッコリー ロマネスコ ささみ ドレッシング(しょうゆ 大根 酢 ブドウ糖 塩 鷹節 昆布 しいたけ ゆず)) 白身魚のつみれ汁(つみれ(たら 鯛 砂糖塩) 豆腐 大根 にんじん 小松菜 ねぎ しょうゆ みりん だし 塩)
2	火	ご飯	牛乳	さばみそ煮(さば みそ 砂糖 でんぶん) ごまあえ(小松菜 もやし にんじん しょうゆ ごま 砂糖) 白玉汁(だいこん にんじん 鶏肉 白菜 ねぎ 白玉 塩 しょうゆ だし)
3	水	みそラーメン(中華めん 豚肉 とうもろこし たら ねぎ もやし なんと しょうが にんにく 油 砂糖 しょうゆ みそ 鶏ガラスープ バター)	牛乳	ぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ たら しょうが 鶏肉 豚肉 豚脂 ごま油 砂糖 塩 小麦粉) ほうれん草ナムル(ほうれんそう しめじ にんじん ごま しょうゆ ごま油 砂糖) マラーカオ(砂糖 小麦粉 鶏卵 乳 水あめ しょうゆ)
4	木	わかめご飯(米 麦 わかめ)	牛乳	タコメンチ(すけそうたら キャベツ たこ 片栗粉 砂糖 塩 紅しょうが あおさ粉 小麦粉 パン粉 塩 油) カミサラダ(切干大根 とうもろこし 小松菜 ささみ ごま油 砂糖 酢 塩) うち豆のみそ汁(うち豆 だいこん にんじん ねぎ 油揚げ みそ だし) レモンゼリー(ナタデココ グラニュー糖 果糖 ぶどう糖果糖液糖 レモン果汁)
5	金	ご飯	牛乳	鶏肉の梅照り焼き(鶏肉 酒 砂糖 しょうゆ 梅 油) 五目豆(大豆 枝豆 にんじん こんにゃく 昆布 シタケ 砂糖 しょうゆ 酒) 豆腐となめこのみそ汁(豆腐 なめこ ねぎ みそ だし)
8	月	ご飯	牛乳	はがつお照り焼き(はがつお しょうゆ みりん 酒 砂糖) 野菜炒め(キャベツ にんじん シタケ 豚肉 たまねぎ ビーマン 油 塩 しょうゆ こしょう) 道産子汁(豚肉 もやし とうもろこし ねぎ わかめ 豆腐 油 しょうが にんにく バター だし みそ)
9	火	米パン	牛乳	オムレツ(オムレツ(鶏卵 チキンスープ タピオカでんぶん 砂糖 油 酢 塩) 油 ケチャップ) コーンサラダ(とうもろこし にんじん ほうれんそう ドレッシング(砂糖 酢 油 水あめ 塩 にんにく 昆布エキス こしょう) 麦と野菜のスープ(マカロニ おおむぎ 鶏肉 たまねぎ 小松菜 じゃがいも にんじん にんにく 油 コンソメ 塩)
10	水	ご飯	牛乳	鶏肉の唐揚げ(鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 片栗粉 油) 小松菜のしょうが和え(小松菜 にんじん もやし しょうゆ みりん しょうが) 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 みそ だし)
11	木	ご飯	牛乳	鮭のごまみそ焼き(鮭 しょうゆ 砂糖 ごま ねぎ みりん みそ 酒) 白菜の磯あえ(はくさい 小松菜 にんじん しょうゆ のり) 豆乳入りみそ汁(さつまいも 大根 はくさい しめじ にんじん ねぎ 油揚げ 豆乳 だし みそ)
12	金	ルーローハン(豚肉 しょうが ねぎ 油 うずら卵 酒 砂糖 しょうゆ 五香粉)	牛乳	ちんげんさいの和え物(キャベツ ちんげんさい にんじん しょうゆ 塩) 海苔と卵のスープ(豆腐 鶏卵 のり もやし にんじん えのきたけ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう 片栗粉 ごま油) マンゴープリン(マンゴーピューレ 果糖 グラニュー糖 油 粉あめ 米糖)
15	月	ご飯 非常食ボークカレー(たまねぎ じゃがいも にんじん パーム油 砂糖 デキストリン カレーパウダー トマトペースト 塩 にんにく コナッツペースト かつおぶしエキス)	飲むヨーグルト	ささみカツ(ささみ じゃがいも 米粉 塩 こしょう でんぶん 砂糖 油) かぶらドレッシングサラダ(キャベツ にんじん とうもろこし チーズ ドレッシング(油 かぶ 酢 おから 砂糖 塩 ゆず 鶏卵))
16	火	ご飯	牛乳	鶏肉の金山寺焼き(鶏肉 金山寺みそ(麦みそ 水あめ 砂糖 なす うり 塩 しょうが) ケチャップ しょうゆ みりん 酒) ピリ辛サラダ(キャベツ もやし にんじん ブロッコリー とうもろこし しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 塩 にんにく 七味唐辛子 ごま) 里芋汁(豚肉 にんじん 里芋 ねぎ ごま油 だし みそ)
17	水	豚南蛮うどん(うどん 豚肉 ねぎ ほうれんそう なんと えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 だし 七味唐辛子)	牛乳	さつまいもの天ぷら(さつまいも 小麦粉 油) 梅肉和え(もやし きゅうり わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 ねりうめ(うめ 塩 しそ)) 焼きプリンルト(小麦粉 マーガリン 砂糖 鶏卵 塩 卵黄 脱脂粉乳)
18	木	ご飯	牛乳	あじフライ(あじ パン粉 塩 油) ほうれん草のおひたし(ほうれんそう にんじん もやし かつおぶし しょうゆ) 鶏ごぼうのみそ汁(鶏肉 ごぼう 油 豆腐 じゃがいも だいこん にんじん ねぎ ごま油 みそ だし)
19	金	ご飯	牛乳	パオズ(豚肉 キャベツ 小松菜 長ネギ 豚脂 たまねぎ しょうゆ ごま油 塩 しょうが 小麦粉 こしょう) もやしとキャベツの和え物(もやし キャベツ かまぼこ しょうゆ ごま) 家常豆腐(豚肉 がんも イカ たまねぎ 油 いんげん 中華だし ごま油 オイスターソース 酒 しょうが 片栗粉)
22	月	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 ごま たまねぎ) 筑前煮(鶏肉 にんじん 里芋 いんげん こんにゃく しいたけ ちくわ しょうゆ みりん 酒 砂糖 油 だし) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ わかめ みそ だし)
23	火	コッペパン キャラメルクリーム(水あめ 砂糖 乳 カラメル)	牛乳	赤魚のカレームニエル(赤魚 小麦粉 カレー粉 塩 パン粉 にんじん しょうゆ たまねぎ バセリ 乳 こしょう みそ ビーマン にんにく) キャベツのサラダ(キャベツ きゅうり パプリカ ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン)) ラトウイユ風(ミートボール(鶏肉 たまねぎ でんぶん ねぎ しょうが 塩 こしょう しょうゆ) たまねぎ パプリカ トマト しめじ ウスターソース 中濃ソース 砂糖 コンソメ 白ワイン 酒 こしょう)
24	水	ご飯	牛乳	春巻き(キャベツ たまねぎ にんじん 春雨 豚脂 でんぶん しょうゆ 油 砂糖 塩 小麦粉) ビーフン炒め(ビーフン 鶏肉 にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ 酒 オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ ごま油) 中華スープ(ベーコン もやし ちんげんさい 豆腐 きくらげ ごま油 中華だし しょうゆ 塩)
25	木	ご飯	牛乳	厚焼き玉子(鶏卵 砂糖 でんぶん 酢 塩 しょうゆ かつおぶし) おかか和え(ほうれんそう キャベツ もやし しょうゆ かつおぶし) がんもの煮物(がんも(豆腐 あぶら にんじん ごま でんぶん 塩) だいこん 里芋 にんじん イングデン 大豆 しいたけ ちくわ しょうゆ みりん 酒 砂糖 だし)
26	金	ご飯	牛乳	キムタク炒め(キムチ(はくさい たまねぎ にんじん 砂糖 塩 りんご 昆布エキス しょうゆ しょうが 唐辛子)豚肉 つば漬け(だいこん 砂糖 酢 塩) ねぎ しめじ ごま油) ブロッコリーとツナのサラダ(ブロッコリー とうもろこし ツナ ドレッシング(しょうゆ 酢 砂糖 油 塩 かつおぶし ゆず)) ワンタンスープ(ワンタン ちんげんさい にんじん えのきたけ ねぎ しょうゆ みりん 中華だし 塩)
30	火	ご飯	発酵乳	さばの更紗揚げ(さば 酒 塩 こしょう カレー粉 小麦粉 油) 白菜の甘酢漬け(はくさい にんじん 酢 砂糖 塩 しょうが ごま油 とうがらし) ミルク豚汁(豚肉 油 じゃがいも にんじん ごぼう だいこん ねぎ 牛乳 だし みそ)