

# 学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

月日・曜日	献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)	
						塩: 食塩相当量 (g)	
						小学部	中・高等部
6/17 (月)	ごはん マスカットジョア	だっしふんにゅう	こめ	マスカット	 <p>献立を立てる時は、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。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。</p>	E: 571 塩: 1.7	E: 774 塩: 2.2
	たまごスープ	たまご	かたくりこ ごまあぶら	もやし にんじん しいたけ ねぎ			
	とうふミートボールのケチャップあんかけ	とうふ ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン			
	ピーフンソテー	とりにく	ピーフン あぶら さとう	しめじ キャベツ にんじん			
	バナナ			バナナ			
6/18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p>家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。</p>	E: 581 塩: 2.0	E: 753 塩: 2.6
	とんじる	ぶたにく とうふ	こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ねぎ			
	さばみそカツ	さば みそ	あぶら				
	きりぼしだいこんのうまに	ぶたにく だいす	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん いんげん			
6/19 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ		 <p>ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えます。食べごたえがアップします。</p>	E: 567 塩: 2.1	E: 717 塩: 3.0
	うまからみそしる	ぶたにく こうやとうふ みそ	ごまあぶら	だいこん にんじん れんこん いんげん			
	あつやきたまご	たまご					
	ちくぜんに	とりにく	こんにゃく あぶら さとう	ごぼう にんじん たけのこ いんげん			
6/20 (木)	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こくとうコッペパン		 <p>缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。</p>	E: 622 塩: 2.2	E: 793 塩: 3.1
	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン			
	ミルクポテトコロッケ		じゃがいも あぶら				
	スパゲッティサラダ	ハム	スパゲッティ マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン			
	オレンジ			オレンジ			
6/21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p>野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。</p>	E: 590 塩: 1.5	E: 770 塩: 2.1
	さわにわん	ぶたぶく	こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう しいたけ たけのこ ねぎ			
	ぶたにくのみそバターいため	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん グリンピース			
	ひじきのいりに	さつまあげ ひじき あぶらあげ だいす	あぶら さとう	にんじん キャベツ いんげん			
	カルシウムウエハース レモンあじ		さとう こむぎこ	レモン			
6/24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		<p>細菌やウイルスは目に見えません。そのため知らないうちに食品や調理器具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。</p>	E: 573 塩: 2.0	E: 756 塩: 3.0
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごまあぶら	れんこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
	とりとやさいのあげに	とりにく	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	にんじん ピーマン コーン			
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり			
	オレンジ			オレンジ			
6/25 (火)	ナポリタン ぎゅうにゅう	ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ケチャップ	たまねぎ ピーマン	<p><b>Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい?</b></p> <p><b>A.</b> 細菌やウイルスは肉眼では見えませんが、きれいに見えても手にはウイルスなどが付いていることがあります。また、手を洗う時は水だけよりも石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。</p>	E: 556 塩: 2.4	E: 713 塩: 3.2
	レタスのコンソメスープ	とりにく		にんじん しめじ レタス			
	ほしがたポテト		じゃがいも あぶら				
	チーズいりフレンチサラダ	チーズ	フレンチドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん			
6/26 (水)	むぎごはん マスカットジョア	だっしふんにゅう	こめ むぎ	マスカット	<p><b>Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?</b></p> <p><b>A.</b> アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。</p>	E: 542 塩: 1.7	E: 732 塩: 2.3
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ だいこん にんじん ねぎ			
	なまあげのみそマヨやき	なまあげ チーズ みそ	マヨネーズ				
	こんさいあまからいため	とりにく ぎゅうにゅう	あぶら さとう	れんこん ごぼう にんじん			
	パイナップル			パイナップル			
6/27 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン		 <p>毎日手洗い</p>	E: 584 塩: 2.1	E: 731 塩: 3.1
	パテチョコレート		チョコレート				
	やさいスープ	ウィンナー		にんじん れんこん はくさい			
	タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト	ケチャップ さとう ウスターソース				
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン			
6/28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		 <p>毎日手洗い</p>	E: 643 塩: 2.0	E: 822 塩: 2.2
	しめじのみそしる	いたふ みそ		しめじ はくさい もやし ねぎ			
	ぶりのなんばんづけ	ぶり	さとう あぶら	たまねぎ にんじん			
	じゃがいものバターいため	とりにく	じゃがいも バターさとう	ごぼう にんじん たけのこ いんげん			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

# 寄宿舎給食献立表

月日 ・ 曜日	ちようしょく 朝食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
6/17 (月)			ごはん とうふのみそしる とりのてりやき じゃがいものしおこうじいため パイナップル	工: 717 塩: 2.2
6/18 (火)	ごはん あじつけのり あぶらあげのみそしる さつまあげのしょうがやき うのはないため ヤクルト	工: 636 塩: 2.5	とりそぼろどん わかめスープ かいせんチャブチェ オレンジ	工: 665 塩: 3.3
6/19 (水)	ロールパン コーンスープ とりのマーマレードやき マカロニサラダ ヨーグルト ヤクルト	工: 705 塩: 2.6	ごはん ポトフふうスープ しろみさかなのペッパーフライ ひじきとコーンのマリネ みかんゼリー	工: 669 塩: 1.8
6/20 (木)	ごはん いたふのみそしる ほうれんそうのたまごまき きんぴらごぼう ヤクルト	工: 616 塩: 1.9	ごはん もやしみそスープ とうふハンバーグ トマトソースかけ ブロッコリーのわふうサラダ バナナ	工: 605 塩: 1.9
6/21 (金)	ごはん とうふのみそしる なっとう とりとやさいのしょうがいため ヤクルト	工: 639 塩: 1.3		
6/24 (月)			ごはん ごもくいそスープ さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのキムチいため パイナップル	工: 616 塩: 2.6
6/25 (火)	ごはん はくさいのみそしる そぼろみそめ きんぴられんこん ヤクルト	工: 709 塩: 1.9	ごはん とうふのみそしる ぶたにくのマスタードやき すきこんぶのいりに バナナ	工: 679 塩: 1.9
6/26 (水)	ごはん こうやとうふのみそしる さばのしょうがに なっとうあえ ヤクルト	工: 659 塩: 2.0	かいせんあんかけチャーハン はるさめスープ ミルクポテトコロッケ カルシウムウエハース	工: 655 塩: 3.6
6/27 (木)	ごはん なまあげのみそしる とりときのこのゆずいため あおじそサラダ ヤクルト	工: 603 塩: 2.3	ごはん けんちんじる さばみそカツ にくじゃが オレンジ	工: 722 塩: 2.0
6/28 (金)	ごはん わかめのみそしる あつやきたまご がんものにつけ ヤクルト	工: 612 塩: 2.7		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。