

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)	今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)											
		塩：食塩相当量 (g)					小学部	中・高等部									
4/9 (水)	始業式 (寄宿舎生の昼食は裏面をご覧ください。)																
4/10 (木)	入学式 (寄宿舎生の昼食は裏面をご覧ください。)																
4/11 (金)	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	キムチ つぼづけ	新年度が始まりました。今日から給食が始まります。(小学部1年生は18日から給食開始です。) 4月8日は語呂合わせで「良い歯の日」だったため、今日はいよいよ噛んで食べる「かみかみメニュー」を給食に取り入れています。キムタクごはん、ご飯に豚肉やキムチ、たくあんを混ぜた人気のメニューです。 タコメンチとは、スケソウダラのすり身にキャベツとタコを加えた海鮮メンチカツです。みなさんよく噛んで食べてくださいね。 今年度も安心安全でおいしい給食づくりを目指して調理スタッフ一同頑張ります。よろしくお願いたします❄️	工：549 塩：2.6	工：717 塩：3.6								
	かみかみタコメンチ	タコ	たら	あおさ	かたくりこ	パンこ				こむぎこ	あぶら	キャベツ	しょうが				
	なのはなとしらすのおひたし	しらす	チーズ	かつおぶし	さとう							なのはな	もやし	にんじん			
	わかめのみそしる	わかめ	やきどうふ	あぶらあげ	みそ							だいこん	にんじん				
4/14 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			大船渡市では、2月下旬に大規模な山林火災が発生しました。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止したり、食料や日用品が手に入りにくくなったりします。そのため、予期せぬ災害にも対応できるように、日ごろから家庭で水や食料を備えておきましょう。今日は、常温・長期保存が可能な缶詰や乾物を使って献立を考えました。家庭の備蓄品を見直し、いざというときに備えておきましょう。	工：671 塩：1.7	工：878 塩：2.2								
	とりのみそマヨネーズやき	とりにく	みそ	マヨネーズ							たまねぎ	ピーマン	レモン				
	じゃがいものしおこうじいため	とりにく			じゃがいも	こんにやく				あぶら		にんじん	ピーマン	しょうが			
	さわにわん	ぶたにく			こんにやく							しいたけ	だいこん	にんじん	ごぼう	たけのこ	ねぎ
4/15 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			大船渡市では、2月下旬に大規模な山林火災が発生しました。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止したり、食料や日用品が手に入りにくくなったりします。そのため、予期せぬ災害にも対応できるように、日ごろから家庭で水や食料を備えておきましょう。今日は、常温・長期保存が可能な缶詰や乾物を使って献立を考えました。家庭の備蓄品を見直し、いざというときに備えておきましょう。	工：616 塩：1.5	工：810 塩：2.0								
	こうやどうふのあげに	こうやどうふ	とりにく		さとう	あぶら				かたくりこ		たまねぎ	にんじん	しょうが			
	きりぼしだいこんとひじきのサラダ	ツナ	チーズ	ひじき	はるさめ	ごまあぶら				さとう		きりぼしだいこん	きゅうり	にんじん			
	大船渡市産わかめのみそしる	わかめ	やきどうふ	あぶらあげ	みそ							だいこん	にんじん				
4/16 (水)	むぎごはん	プレーンショア	だっしふんにゅう	こめ	むぎ	さとう	4月13日から10月13日に、大阪・関西万博が開催されます。みなさんが生まれる前の、2005年に開催された愛・地球博に続き、20年ぶりに日本で開催される国際博覧会です。今日は、大阪にゆかりのある食材や料理を使用して献立を考えました。味のつくりの包装には、公式キャラクターがデザインされています。気になったみなさんは、このキャラクターの形や名前を調べてみてくださいね。	工：593 塩：1.9	工：788 塩：2.7								
	あじつけのり	のり															
	おこのみやきふたたまごやき(バックソース)	ぶたにく	たまご	あおのり	さとう							キャベツ					
	タコじゃが	タコ			じゃがいも	こんにやく				あぶら	さとう	たまねぎ	にんじん	いんげん			
4/17 (木)	てづくりハニートースト			しょくパン	はちみつ	バター	今日は新メニュー「手作りハニートースト」が登場します！厚切り食パンにはちみつ・バター・上白糖を加熱して溶かしたものをたっぷりのせて焼きます。じゅわっと染み出すバターとはちみつの香りがたまらないハニートースト、お楽しみに♡	工：605 塩：2.4	工：728 塩：3.3								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう															
	とりとマカロニのトマトに	とりにく			マカロニ	オリーブオイル				さとう		たまねぎ	ピーマン	トマト	にんじん		
	レタスのコンソメスープ	ベーコン			はるさめ							レタス	にんじん	しめじ	しょうが		
ベビーチーズ	チーズ																
4/18 (金)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ	ぎゅうにゅう	こめ		今日から小学部1年生のみなさんも給食が始まります！食堂に集まって食べる給食に、最初は戸惑うかもしれませんが、お兄さん、お姉さん、先生たちと一緒に食べる給食は、きっと楽しい時間になりますよ❄️ 今日は、盛岡市にある「岩手みかみ農園」で採れたいちごを使った一口サイズのゼリーが登場します♡	工：578 塩：2.5	工：732 塩：3.3								
	あつやきたまご	たまご			あぶら	さとう											
	いろどりごもくきんぴら	ちくわ	だいす		あぶら	さとう				ごま	ごまあぶら	ごぼう	れんこん	ピーマン	あか	ピーマン	きピーマン
	はくさいのみそしる	やきどうふ	あぶらあげ	みそ								はくさい	えのきたけ	にんじん			
盛岡市産ひとくちいちごゼリー				さとう				いちご	レモン								

※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。



ハニートースト



<材料(1人分量)>

- ・食パン…1枚
- ・はちみつ…10g
- ・バター…15g
- ・上白糖…6.5g

<作り方>

- ①はちみつ、バター、上白糖を鍋にいれて加熱し、調味料が溶けたら火を止める。
※加熱しすぎると調味料が固まってしまう、食べるときにカチカチになってしまうので、調味料がすべて溶けたら火を止める。
- ②食パンに①をまんべんなく塗る。
- ③オーブントースターで3～5分程度加熱すればできあがり！

寄宿舎給食献立表

月日 曜日	ちようしょく 朝食 <small>(9日(水) 昼食・舎食)</small>	エ:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食 <small>(10日(木) 昼食・舎食)</small>	エ:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g)
4/9 (水)	キジやきどん ぎゅうにゅう なのはなサラダ みそしる 始業式	エ: 塩: 825 2.5	ごはん アジフライ (パックソース) うめゆかりあえ のっぺいじる ヨーグルト	エ: 塩: 625 1.9
4/10 (木)	ごはん かつおぶりかけ そばろみそめ おひたし みそしる ヤクルト	エ: 塩: 593 1.4	よこわりまるパン ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ (スライスチーズ) マカロニサラダ コンソメスープ 入学式	エ: 塩: 802 4.2
4/11 (金)	ごはん いわしのうめに きりぼしだいこんのうまに みそしる ヤクルト	エ: 塩: 608 2.5	ごはん とりのてりやき ちりめんじゃこあえ みそしる いちご	エ: 塩: 630 2.5
4/14 (月)			ごはん サバのごみやき きりぼしだいこんのキムチいため マーボー豆腐 バナナ	エ: 塩: 717 2
4/15 (火)	ごはん にしんのみぞれに ひじきのいりに みそしる ヤクルト	エ: 塩: 575 2.0	☆ さつき会 歓迎会 ☆ ピラフ てりやきチキン フレンチサラダ シチュー いちごゼリー	エ: 塩: 852 3.2
4/16 (水)	ごはん サバのみそに やさいのみそいため みそしる ヤクルト	エ: 塩: 618 2.3	ポークカレー ゆでたまご ふくじんづけサラダ カルシウムエハース	エ: 塩: 768 3.7
4/17 (木)	ごはん ミニハンバーグ (おろしソース) ピーフンとやさいのソテー みそしる ヤクルト	エ: 塩: 580 2.7	ごはん カレーコロッケ (パックソース) ブロッコリーのわふうサラダ みそしる オレンジ	エ: 塩: 794 2.0
4/18 (金)	ごはん のりのつくだに とりとこんにゃくのゆずいため おかかあえ みそしる ヤクルト	エ: 塩: 541 2.3		

※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。