



こんだてひょう
献立表

きゅうしょくもくひょう
給食目標...よく噛んで食べよう

わかやまだいがきょういくがくぶぞくとくべつしえんがっこう
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

※ 牛乳は毎日ついでいます。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	こんだて めい 献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか 赤の食品 体をつくる栄養になる	き 黄の食品 体を動かすエネルギーになる	みどり 緑の食品 体の調子を整える	しょう 小 (Kcal)	ちゅうこう 中高 (Kcal)	
15	げつ 月	ごはん 回鍋肉 中華スープ	ぶたにく あつあげ あかみそ とりにく	こめ あぶら さとう オイスターソース かたくりこ はるさめ じゃがいも ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しめじ	671	794	回鍋肉は、甜麺醬という中国の調味料を使っています。小麦を発酵させた黒い調味料で、甘辛い味がします。
16	か 火	パン ポークシチュー ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら シチューのもと	にんじん たまねぎ グリンピース トマト	679	803	シチューは、フランスから伝わった料理です。本格的に日本の家庭料理として食べるようになったのは、戦後だそうです。
17	すい 水	カレーピラフ コンソメスープ	ウインナー とりにく	こめ バター カレールウ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい もやし ごぼう にんじん	673	796	コンソメスープは、フランス料理のひとつです。本格的なものは、肉や魚からだし汁(ブイヨン)をとり調理します。
19	きん 金	ちゅうかどん 中華丼 はるさめ 春雨スープ	ぶたにく うずらたまご とりにく	こめ あぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが しょうが キャベツ	701	829	春雨は、中国から伝わった食材です。給食では、じゃがいもとさつまいもから作られた春雨を使います。
22	げつ 月	ごはん 豚キムチ わかめスープ	ぶたにく あつあげ わかめ ベーコン	こめ あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ニら はくさいキムチ とうもろこし	695	822	韓国では、各家庭にキムチ専用の冷蔵庫があるくらい、よくキムチを食べるそうです。
23	か 火	ぎゅうどん 牛丼 みそ汁	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき ほししいたけ ねぎ しょうが もやし ねぎ	722	855	今日は、給食でめったに登場しない牛肉を使います。丼料理は、よく噛むことを意識して食べましょう。
24	すい 水	パン とりにく まめ に 鶏肉と豆のトマト煮 ヨーグルト	とりにく だいず ヨーグルト	パン じゃがいも さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト	719	851	ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食べ物です。乳酸菌は、腸の中で悪い細菌が増えるのをおさえる働きをします。
26	きん 金	ごはん ぶたにく やさい いたもの 豚肉と野菜の炒め物 あすかじる 飛鳥汁	ぶたにく あつあげ とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ だいこん にんじん ねぎ	693	820	飛鳥汁は、奈良県の郷土料理です。鶏肉や野菜の入ったみそ汁に牛乳を入れます。マイルドなみそ味の汁物です。
29	げつ 月	やさい モリモリ丼 みそ汁	ぶたにく あつあげ あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	いんげん たまねぎ にんじん もやし だいこん とうもろこし えのきたけ にんにく だいこん ねぎ	703	832	野菜をたっぷり使った丼です。野菜は体の調子を整える働きをします。
30	か 火	わかめごはん この や お好み焼き みそ汁	わかめ ぶたにく たまご あおのり かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ ながいも	キャベツ なす こまつな ねぎ	696	824	この やながい お好み焼きに長いもを入れるとふんわりとした食感になります。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります