平成28年 6月

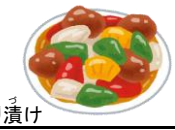
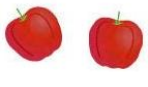
献立表

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

給食目標　よくかんでたべよう　　**歯が強くなるだけでなく、肥満防止や、脳の発達、ガンの予防にも効果があります。**

6月は、食育月間です。和歌山県の食材を使った料理を紹介しています。

※ 牛乳は毎日ついています。 牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食材料 赤の食品 体をつくる栄養になる	食材料 黄の食品 体を動かすエネルギーになる	食材料 緑の食品 体の調子を整える	エネルギー 小 (Kcal)	エネルギー 中高 (Kcal)	こんだてメッセージ
1	水	パン 豚肉のチーズ焼き ジャーマンポテトサラダ コンソメスープ	ぶたにく　チーズ ベーコン	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ　いんげん　しょうが にんじん　きゅうり　とうもろこし たまねぎ　もやし　にんじん　えのきだけ	630	746	豚肉にはビタミンBがたっぷり含まれています。食べた食品が、体の中でエネルギーに変わるのを助ける働きをします。
3	金	ごはん とりにくの塩こうじ焼き 野菜いため みそ汁	とりにく ベーコン とうふ　うすあげ　みそ	ごはん しおこうじ あぶら じゃがいも	レモン キャベツ　ピーマン なす　にんじん　ねぎ	596	705	鶏肉に塩麹で下味をつけてオーブンで焼きます。麹は、おしょうゆやみそを作る時に必要な食材です。
6	月	ごはん ししゃものからあげ ひじきの煮物 豚汁	ししゃも ひじき　あぶらあげ ぶたにく　みそ	ごはん かたくりこ　あぶら こんにゃく じゃがいも	だいこん　にんじん ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	646	765	「カミカミ献立」です。6月4日から10日は、歯の衛生週間です。骨ごと食べるししゃもは、歯を強くするカルシウムをしっかりと摂ることができます。
7	火	ホットドック コーンクリームシチュー こまつなのおひたし	ウインナー とりにく	パン じゃがいも ごま	キャベツ とうもろこし　にんじん　たまねぎ　グリンピース こまつな　もやし	657	777	歯を強くするためには、あごを強くすることは大切です。大きな口を開けて食べる練習もしてください。
8	水	中華おこわ はるまき 中華スープ	ぶたにく　ベーコン　うずらたまご はるまき たまご	ごはん　もちごめ　あぶら あぶら はるさめ　ごまあぶら	たけのこ　にんじん　いんげん　ほししいたけ　しょうが たまねぎ　にんじん	632	749	「カミカミ献立」です。中華おこわは、もち米を使います。いつものごはんより粘りがあるので、よく噛んで食べてください。
10	金	ごはん たこのからあげ 五色なます のっぺいじる	たこ かにかまぼこ とりにく	ごはん かたくりこ　あぶら かたくりこ　じゃがいも	だいこん　きゅうり　にんじん　れんこん だいこん　にんじん　ねぎ　えのきだけ	593	702	「カミカミ献立」です兵庫県明石市の「たこ」のからあげです。たこは、かめばかむほど味がでてきます。何回かんだかな？
13	月	パン しゃけフライ マカロニサラダ ライススープ	しゃけ ハム ベーコン	パン パンこ　てんぷらこ　あぶら マカロニ　マヨネーズ ごこくまい	にんじん　きゅうり　とうもろこし　りんご にんじん　たまねぎ　セロリー　トマト	663	785	しゃけフライは、ビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは、カルシウムを体に吸収するために必要な栄養です。
14	火	むぎごはん 豚肉のバーベキューソース 野菜のつけあわせ もずくスープ	ぶたにく もずく	ごはん　むぎ あぶら じゃがいも ふ	たまねぎ　りんご　しょうが　にんにく にんじん　アスパラガス ねぎ	602	712	食物繊維は、不足しがちな栄養です。麦をごはんに混ぜるだけで、簡単に食物繊維を摂ることができます。
15	水	ごはん 肉じゃが煮 いかのてんぷら みそ汁	ぶたにく いか　あおのり みそ　うすあげ	ごはん じゃがいも　ふ あぶら　てんぷらこ	たまねぎ　いんげん　にんじん なす　ねぎ	637	754	宮城県の「あげふ」をつかった肉じゃが煮です。本校で育ったじゃがいもをおいしく食べてください。
17	金	新生姜のごはん 白身魚の梅みそやき やさいの昆布あえ すましじる	ツナかん しろみさかな　みそ しおこんぶ	ごはん	しんしょうが キャベツ もやし　きゅうり　にんじん　しめじ	592	702	和歌山産の新生姜を使った炊き込みごはんです。新生姜のさわやかな香りを体験してください。
20	月	カレーライス やさいのあまずあえ うめ寒天	ぶたにく かんてん	じゃがいも　ごはん ウメジュース	にんじん　たまねぎ　にんにく　グリンピース　パプリカ キャベツ　きゅうり　レモン	630	746	じゃがいもと鶏肉をしっかり煮込んだタイの「マッサマンカレー」風に仕上げます。
21	火	黒糖パン コロッケ グリーンサラダ たまごスープ	ぶたにく たまご　ベーコン	こくとうパン じゃがいも　あぶら　てんぷらこ　パンこ ごま　さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり　コーン もやし	660	781	給食調理員さんの手作りホクホクコロッケです。手作りソースもついてます。
22	水	ごはん 酢豚 ビーフンのスープ きゅうりのあっさり漬け 	ぶたにく ぶたにく	ごはん かたくりこ　あぶら ビーフン	にんじん　たまねぎ　にんにく　ピーマン　しいたけ ちんげんさい　ねぎ きゅうり	609	721	中華料理の献立です。外国から伝わった料理は、日本風にアレンジされていることが多いです。「酢豚」という名称は日本名です。
24	金	ごはん うめどりの梅酢揚げ 煮びたし 紀州汁	とりにく あつあげ	ごはん かたくりこ　こむぎこ　あぶら	こまつな　キャベツ　にんじん ごぼう　はくさい　えのきだけ　うめぼし	624	739	うめどりは、梅干しを作る時にでる「梅酢」をえさと一緒に食べて育った和歌山県の地鶏です。
27	月	ごはん いのぶたのしょうが焼き 野菜の付け合わせ そうめん汁	ぶたにく みそ	ごはん あぶら じゃがいも そうめん	たまねぎ　しょうが　にんにく キャベツ　にんじん ねぎ　かぼちゃ	657	777	和歌山県すさみ町の「いのぶた」を新生姜を使ったしょうが焼きにします。しっかりした味なので、野菜はうす味です。
28	火	ごはん ほねくあげ 高野豆腐の煮物 とりにくの五目スープ	ほねくあげ　あおのり こうやどうふ とりにく	ごはん てんぷらこ　あぶら じゃがいも	にんじん　こんにゃく　いんげん ちんげんさい　ねぎ　にら　にんじん	610	722	「ほねく」は和歌山県有田地方で捕れた魚を使った練製品です。カルシウムがたくさん含まれています。
29	水	うずまきパン ポークビーンズ バンバンジーサラダ アセロラゼリー 	ぶたにく　だいず とりにく	うずまきパン じゃがいも ごま　あぶら アセロラゼリー	たまねぎ　にんじん　トマトかん キャベツ　れんこん　きゅうり　トマト	626	741	アセロラは、南の国の果物です。ビタミンCが豊富で、夏の疲れや夏の日差しで弱った皮膚を元気にしてくれる栄養です。

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