平成30年

献立表

給食目標・・・季節の食べ物について知ろう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

今月は、小学部の皆さんが掘ってきた「さつまいも」を使った料理がたくさん登場します！

←このマークがついている日は、小学部のさつまいもを使って給食をつくります

※ 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	月	パン ミンチカツ スイートポテトサラダ コンソメスープ	ミンチカツ ベーコン	パン あぶら さつまいも じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	677	801	小学部のさつまいもを使ったスイートポテトサラダは、甘くてとってもおいしいです！
2	火	親子丼 みそけんちん汁	とりにく たまご ぶたにく あつあげ みそ	ごはん さとう さといも	えのきたけ たまねぎ グリンピース だいこん ごぼう にんじん	651	770	丼物は、かまずに食べてしまいがちです。よくかんでたべましょう。
3	水	ごはん 白身魚のごまみそだれ わかめの酢の物 さつま汁	しろみざかな みそ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま さとう さつまいも	きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ	657	777	さつまいもは、ビタミンCとカルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。
5	金	パン ミートローフ キャベツとツナのサラダ カレースープ	ぶたにく とうにゅう ツナ	パン パンこ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ にんじん	642	760	ミートローフは、長方形のパンのような形でオーブン焼きする料理です。給食では、しっかりと火を通すために天板にしきつめて焼いています。
10	水	パン ナポリタンスパゲティ 根菜スープ ブルーベリージャム	ウィンナー とりにく	パン スパゲティ バター じゃがいも さつまいも ブルーベリージャム	にんじん たまねぎ ピーマン トマトピューレ はくさい だいこん にんじん	653	773	目の愛護デーです。ブルーベリーには目に良い栄養素であるアントシアニンが含まれています。
12	金	ハヤシライス レモンサラダ	ぶたにく	ごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり レモン	700	828	レモンの風味が効いたさっぱりしたサラダです。
15	月	パン コロッケ マカロニサラダ 野菜スープ	ツナ ベーコン	パン あぶら コロッケ マカロニ マヨネーズ さとう じゃがいも	にんじん きゅうり もやし キャベツ だいこん	662	783	コロッケは日本独自の洋食です。フランスのクロケットという料理をまねて作られるようになったそうです。
16	火	中華飯 春雨スープ	ぶたにく うずらたまご とりにく	ごはん あぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	はくさい ちんげんさい 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	655	775	中華飯はいろいろな野菜を使っています。野菜は、体の調子を整える働きがあります。
17	水	胚芽パン ポークチャップ 大学芋 豆腐スープ	ぶたにく とうふ	はいがパン あぶら さつまいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトピューレ はくさい だいこん えのきたけ	662	783	小麦を製粉するときに出る胚芽を使ったパンです。胚芽にはビタミンや食物繊維が多く含まれています。
19	金	キムチチャーハン わかめスープ ヨーグルト	ぶたにく わかめ ベーコン ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさいキムチ しょうが とうもろこし	644	762	ヨーグルトには乳酸菌がふくまれています。腸の中で良い菌を増やす働きをしています。
22	月	さつまいもごはん さんまの塩焼き 切干大根と小松菜のおひたし 豚汁	さんま ぶたにく とうふ みそ	ごはん さつまいも ごま ごま さとう	きりぼしだいこん こまつな こんにゃく ごぼう にんじん だいこん	672	795	和歌山県の特別支援学校共通の「秋の味覚を楽しむ献立」です。
23	火	パン 鶏肉のからあげ ハムサラダ コンソメスープ	とりにく ハム	パン さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん もやし にんじん えのきたけ とうもろこし	635	751	人気メニューの鶏肉のからあげです。大人も子どもも大好きな料理です。
24	水	ごはん 梅干し ちくわの磯部揚げ 肉じゃが すまし汁	ちくわ あおのり ぶたにく わかめ あぶらあげ	ごはん あぶら こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	うめぼし にんじん たまねぎ いんげん たまねぎ しめじ	666	788	梅の収穫量、 日本一は和歌山県です。梅干しのすっぱさは、体の疲れをとるなど様々な効果があります。
26	金	ごはん マーボードーフ ナムル しゅうまい	ぶたにく とうふ みそ しゅうまい	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら さとう ごまあぶら	ニラ ほししいたけ しょうが なす ねぎ にんにく にんじん もやし にんじん だいこん	672	795	ナムルは、ごま油が効いたさっぱりした和え物です。
29	月	ごはん 揚げししゃも 金平ごぼう みそ汁	ししゃも ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら あぶら さとう	にんじん ごぼう しらたき いんげん もやし たまねぎ しめじ ねぎ	681	806	骨ごとたべられる魚は、しっかりとカルシウムをとることができます。
30	火	ごはん くじらのこはく揚げ ごまサラダ そうめん汁	くじら とうふ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま さとう あぶら そうめん	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし みつば えのきたけ	686	812	太地町のミンククジラを使います。太地町は捕鯨発祥の地です。
31	水	チョコパン かぼちゃとさつまいものシチュー 野菜のマリネ ハロウィンのおかし	とりにく ぎゅうにゅう	チョコパン さつまいも じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル ハロウィンのおかし	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ だいこん いんげん	728	861	ハロウィンは、秋の収穫を 祝い、悪霊を追い出すお祭りです。アメリカでは子どもたちが近所を訪れてお菓子をもらう風習があるそうです。

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