



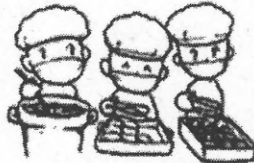
4月分 給食献立予定

【食育目標】楽しく給食を食べよう

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食は、みなさんが元気で大きく成長できるようにいろいろな食材をくみあわせて作られています。嫌いなものでも少しずつ食べてみましょう。また、給食の時間は栄養のバランスのとれた食事を先生やお友達と食べる時間です。マナーを守って楽しく食べましょう。

食事の前に手洗いをして、清潔なハンカチで手を拭こう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。



口を閉じてよくかんで食べよう。



おうちの方へ

給食の食形態について児童生徒が食事を安全においしく食べられるように、4つの食形態の給食を用意しています。

- ・初期食（粒がなく、なめらかなペースト状）
- ・中期食（上あご舌で押しつぶせる形状）
- ・後期食（噛む練習ができるやわらかい固形食）
- ・普通食（食べにくい場合は一口大にカット）

身支度を整えて、給食の準備をしよう。



食べ物を口に入れたまましゃべらないようにしましょう。



<p>6 (火)</p> <p>始業式</p>	<p>7 (水)</p> <p>ちゅうかどん ぎゅうにゅう ひじきサラダ ヨーグルト</p> <p>エネルギー 623 キロカロリー たんぱく質 26.0 g しよくえん 2.3 g</p>	<p>8 (木)</p> <p>入学式</p> <p>けんちんうどん ぎゅうにゅう えだまめいりたまごやき ほうれんそうののりすあえ</p> <p>エネルギー 619 キロカロリー たんぱく質 26.9 g しよくえん 3.3 g</p>	<p>9 (金)</p> <p>むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー はるきやべつのサラダ ももゼリー</p> <p>エネルギー 715 キロカロリー たんぱく質 22.8 g しよくえん 2.5 g</p>	
<p>12 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのみそにたくあんあえのっぺいじ</p> <p>エネルギー 660 キロカロリー たんぱく質 29.2 g しよくえん 2.7 g</p>	<p>13 (火)</p> <p>まるパン ぎゅうにゅう ヤーコンいりメンチカツ ゆできゃべつ ミネストローネスープ くだもの(オレンジ)</p> <p>エネルギー 654 キロカロリー たんぱく質 21.0 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>14 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフリッター きゃべつのごますあえ ぶたにくいりきんぴら</p> <p>エネルギー 612 キロカロリー たんぱく質 26.9 g しよくえん 1.6 g</p>	<p>15 (木)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はるまき しせんどうふ ほうれんそうのナムル</p> <p>エネルギー 670 キロカロリー たんぱく質 25.0 g しよくえん 2.0 g</p>	<p>16 (金)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう かにたまごぼうサラダ はくさいとにくだんごのスープ</p> <p>エネルギー 625 キロカロリー たんぱく質 23.5 g しよくえん 2.5 g</p>
<p>19 (月)</p> <p>だいすえだまめのごはん ぎゅうにゅう チキンうめふうみカツ こまつなのごますあえ かきたまじ</p> <p>エネルギー 626 キロカロリー たんぱく質 26.3 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>20 (火)</p> <p>しよくパン りんごジャム ぎゅうにゅう あかうおのトマトソースかけ ゆでやさいサラダ かぼちゃシチュー</p> <p>エネルギー 690 キロカロリー たんぱく質 27.0 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>21 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからソースかけ ほうれんそうのにびたし いななじ</p> <p>エネルギー 654 キロカロリー たんぱく質 30.2 g しよくえん 2.2 g</p>	<p>22 (木)</p> <p>しょうゆラーメン ぎゅうにゅう むししゅうまい ちゅうかサラダ くだもの(バナナ)</p> <p>エネルギー 677 キロカロリー たんぱく質 26.3 g しよくえん 3.6 g</p>	<p>23 (金)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう しるみざかなのマスタードやき もやしサラダ にくじゃが</p> <p>エネルギー 643 キロカロリー たんぱく質 27.9 g しよくえん 2.5 g</p>
<p>26 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんサラダ とんじる</p> <p>エネルギー 655 キロカロリー たんぱく質 28.1 g しよくえん 1.7 g</p>	<p>27 (火)</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう フランクフルトチリソース ポテトサラダ こまつなのスープ</p> <p>エネルギー 648 キロカロリー たんぱく質 20.9 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>28 (水)</p> <p>だげのごはん ぎゅうにゅう めだいのさいきょうやき なのはなのからしあえ さわにわん</p> <p>エネルギー 624 キロカロリー たんぱく質 28.4 g しよくえん 2.8 g</p>	<p>29 (木)</p> <p>昭和の白</p> <p>はるきやさい 春の野菜</p>	<p>30 (金)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグトマトソース グリーンサラダ とうふのスープ</p> <p>エネルギー 651 キロカロリー たんぱく質 25.8 g しよくえん 2.4 g</p>

【おうちの方へ】給食費は1食あたり小学部は290円・中学部と高等部は300円です。今年度から翌月の10日に口座引き落としとなります。



4月分予定献立表



【食育目標】楽しく給食を食べよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。学校給食は、みなさんが元気で大きく成長できるようにいろいろな食材をくみあわせて作られています。嫌いなものでも少しずつ食べてみましょう。また、給食の時間は栄養のバランスのとれた食事を先生やお友達と食べる時間です。マナーを守って楽しく食べましょう。

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	献立名	使用する食材の主な動き			栄養価 (中学部・高等部)	
			血や肉や骨や歯になるもの	熱や力のもとになるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー	タンパク質
7	水	中華丼	豚もも肉、えび、ほたて、うずら卵	精白米、強化米、大豆油、上白糖、でん粉、ごま油	はくさい、にら、にんじん、たまねぎ、ふなしめじ	623 kcal	26.0 g
		牛乳	牛乳			17.7 g	2.3 g
		ひじきサラダ	干ひじき、ロースハム	大豆油	きょうな、にんじん		
		ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖			
8	木	けんちんうどん	豚もも肉	ソフトめん、さといも(冷凍)、大豆油	にんじん、だいこん、ねぎ、はくさい	619 kcal	26.9 g
		牛乳	牛乳			19.4 g	3.3 g
		枝豆入り卵焼き	たまご	砂糖	えだまめ		
		ほうれんそうのり酢あえ	まぐろ缶詰(油漬ルータイプ)、焼きのり	ごま(いり)	ほうれんそう		
9	金	麦ご飯		精白米、強化米、おおむぎ(米粒麦)		715 kcal	22.8 g
		牛乳	牛乳			22.0 g	2.5 g
		ポークカレー	豚もも肉	大豆油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ		
		春キャベツのサラダ		大豆油	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		
12	月	ごはん		精白米、強化米		660 kcal	29.2 g
		牛乳	牛乳			21.6 g	2.7 g
		さばのみそ煮	まさば、赤みそ	上白糖	しょうが		
		たくあんあえ		ごま(いり)	キャベツ、たくあん、干し大根漬、にんじん		
13	火	鶏もも肉、油揚げ	鶏もも肉、油揚げ	さといも(冷凍)	きやいんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、生しいだけ	654 kcal	21.0 g
		牛乳	牛乳			25.2 g	3.0 g
		果物(オレンジ)	果物(オレンジ)		オレンジ		
		ヤーコン入りメンチカツ	豚挽き肉、鶏ひき肉	薄力粉、パン粉、大豆油	ヤーコン、たまねぎ		
14	水	ペーコン、ひよこめ	ペーコン、ひよこめ	オリーブ油、おおむぎ(押麦)	にんじん、たまねぎ、セロリ、だいこん、ねぎ、トマト、パセリ	612 kcal	26.9 g
		牛乳	牛乳			17.6 g	1.6 g
		ししゃもフリッター	ししゃも	大豆油、薄力粉、でんぷん			
		きゃべつのごますあえ	若鶏肉、さき身	上白糖、ごま(いり)	りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり		
15	木	鶏ひき肉、豚挽き肉	鶏ひき肉、豚挽き肉	薄力粉、でんぷん、砂糖、醤油	にんじん、だけのこ、しいだけ	670 kcal	25.0 g
		牛乳	牛乳			23.7 g	2.0 g
		四小豆腐	豚もも肉、木綿豆腐	大豆油、三温糖、でん粉、ごま油	はくさい、にんじん、だけのこ、干し椎茸、厚揚げ、しょうが、にんにく		
		ほうれんそうのナムル		ごま油、ごま(いり)	りょくとうもやし、ほうれんそう		
16	金	ごはん		精白米、強化米		625 kcal	23.5 g
		牛乳	牛乳			22.1 g	2.5 g
		かに玉	かに風味かまぼこ、たまご	大豆油、三温糖、でん粉	ねぎ、干し椎茸、だけのこ		
		ごぼうサラダ		上白糖、ごま(すり)、マヨネーズ	ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり		
19	月	鶏ひき肉	鶏ひき肉	パン粉	はくさい、きょうな、にんじん、ふなしめじ、ねぎ	626 kcal	26.3 g
		牛乳	牛乳			18.3 g	2.5 g
		チキン梅風味カツ	鶏胸肉	大豆油、薄力粉、パン粉	うめぼし		
		小松菜のごますあえ	油揚げ	上白糖、ごま(いり)	こまつな、りょくとうもやし		
20	火	食パン、りんごジャム	食パン、りんごジャム	小麦粉、マーガリン、上白糖	りんごジャム	690 kcal	27.9 g
		牛乳	牛乳			25.9 g	3.0 g
		赤魚のトマトソースかけ	赤魚	薄力粉、大豆油、上白糖、オリーブ油	にんにく、たまねぎ、ホールトマト		
		ゆで野菜サラダ		大豆油	ブロッコリー、キャベツ、きやいんげん		
21	水	ペーコン、牛乳	ペーコン、牛乳	大豆油	かぼちゃ、たまねぎ	654 kcal	30.2 g
		牛乳	牛乳			20.0 g	2.2 g
		鶏肉の甘辛ソースかけ	鶏胸肉(皮付き)	でん粉、大豆油、上白糖、ごま(いり)	にんにく		
		ほうれん草の煮浸し			ほうれんそう、えのきたけ		
22	木	しょうゆラーメン	生揚げ、白みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、生しいだけ、ごんにやく	677 kcal	26.3 g
		牛乳	牛乳			20.9 g	3.6 g
		蒸しシュウマイ	豚挽き肉、卵白、鶏ひき肉	薄力粉、でんぷん、上白糖	たまねぎ		
		中華サラダ	ロースハム	緑豆はるさめ、上白糖、ごま油	きゅうり		
23	金	ごはん		精白米、強化米		643 kcal	27.9 g
		牛乳	牛乳			17.1 g	2.5 g
		白身魚のマスタードやき	ほき	マヨネーズ			
		もやしのサラダ	ロースハム、たまご	大豆油、上白糖、ごま(いり)	りょくとうもやし、きゅうり		
26	月	鶏肉の塩焼焼き	鶏もも肉、プロセスチーズ		たまねぎ	655 kcal	28.1 g
		牛乳	牛乳			20.2 g	1.7 g
		きりぼし大根サラダ	わかめ	上白糖、ごま油	切干しいたけ、にんじん、きゅうり		
		豚汁	豚もも肉、木綿豆腐、白みそ	じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ごんにやく、ねぎ		
27	火	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖		648 kcal	20.9 g
		牛乳	牛乳			30.1 g	3.0 g
		フランクフルトチリソース	フランクフルト、大豆(水煮)	オリーブ油、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ		
		ポテトサラダ		じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、とうもろこし、缶詰、レモン(果汁、生)		
28	水	小松菜のスープ	豆乳		えのきたけ、こまつな	624 kcal	28.4 g
		牛乳	牛乳			21.8 g	2.8 g
		たけのこご飯	油揚げ	精白米、強化米、三温糖	たけのこ(ゆで)		
		牛乳	牛乳				
30	金	白身の西京焼き	白身魚、西京みそ	三温糖	和種なほ、こまつな、まいだけ	651 kcal	25.8 g
		牛乳	牛乳			23.4 g	2.4 g
		ハンバーグトマトソース	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、たまご	大豆油、パン粉(乾燥)	たまねぎ、マッシュルーム		
		グリーンサラダ		大豆油、ごま(いり)	ブロッコリー、きやいんげん、キャベツ、きゅうり		

【おうちの方へ】献立表の右の数字は中学部と高等部の生徒の栄養量です。小学部1～3年生は約70%、4～6年生は約80%の栄養量になります。

給食の献立内容

主食
 ご飯は週3～4回で茨城県産のこしひかりを使用しています。
 パンは週1回で食パンやコッペパンのほかにもミルクパンなども使っています。
 麺は月1～2回で茨城県産の小麦粉を使用しています。



牛乳
 毎日1本つきます。育ち盛りの子供たちに必要なカルシウムやタンパク質を多く使っています。

おかず
 家庭で不足しがちな魚・豆類・海藻類・緑黄色野菜などをたくさんとり入れた料理を彩りよく組み合わせています。
 また、旬の食材や地元で採れた野菜を多く使っています。

給食の食形態

児童生徒が食事を安全においしく食べられるように、4つの食形態の給食を用意しています。

- ・初期食(粒がなく、なめらかなペースト状)
- ・中期食(上あご舌で押しつぶしができる形状)
- ・後期食(噛む練習のためのやわらかい固形食)
- ・普通食(食べにくい場合は一口大にカット)

※ 給食費は1食あたり小学部は290円・中学部と高等部は300円です。今年度から翌月の10日に口座引き落としとなります。