



# 6月分 予定献立表【6月は食育月間です】

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

【食育目標】よくかんで食べよう（ひとくち30回を目標に、口を閉じてゆっくりよくかんで食べよう）

みなさんが好きなメニューはハンバーグ、ラーメン、カレーなどやわらかい料理が多いですね。良くかむと良いことがたくさんあるので、かみごたえのある料理をよくかんで食べましょう。

リクエスト献立	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
<p>今月は高等部のみなさんがリクエストしてくれた料理が給食に出ます。</p> <p>3日 (木) …高等部3年生 8日 (火) …高等部2年生 18日 (金) …高等部1年生</p>	<p>1 (火) しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう チキントマトソースかけ ゆでやさしいサラダ かぼちゃシチュー</p> <p>エネルギー 686 キロカロリー たんぱくしつ 31.5 g しよくえん 2.7 g</p>	<p>2 (水) ごはん ぎゅうにゅう めだいのさいきょうやき おからいりに こまつなのスープ</p> <p>エネルギー 613 キロカロリー たんぱくしつ 28.1 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>3 (木) スパゲッティーミートソース ぎゅうにゅう レモンマヨネーズサラダ くだもの(すいか)</p> <p>エネルギー 655 キロカロリー たんぱくしつ 25.1 g しよくえん 3.5 g</p>	<p>4 (金) ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに だいこんサラダ いなかじる</p> <p>エネルギー 672 キロカロリー たんぱくしつ 27.7 g しよくえん 2.2 g</p>
<p>7 (月) さんしょくどん (とりそぼろ・いりたまご・えだまめ) ぎゅうにゅう きゃべつのおこんぶあえ じゃがいものみそしる</p> <p>エネルギー 657 キロカロリー たんぱくしつ 27.1 g しよくえん 2.2 g</p>	<p>8 (火) まるパン ぎゅうにゅう チーズハンバーグ ポテトサラダ せんざりやさしいスープ</p> <p>エネルギー 701 キロカロリー たんぱくしつ 28.3 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>9 (水) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのぴりからやき ごぼうサラダ とうにゅうみそしる</p> <p>エネルギー 675 キロカロリー たんぱくしつ 24.9 g しよくえん 1.9 g</p>	<p>10 (木) カレーうどん ぎゅうにゅう ハムエッグ ピーマンのごますあえ</p> <p>エネルギー 639 キロカロリー たんぱくしつ 27.2 g しよくえん 3.3 g</p>	<p>11 (金) ごはん ぎゅうにゅう シヤモフリッター きゃべつとささみのあえもの ぶたにくいりきんぴら ヨーグルト</p> <p>エネルギー 696 キロカロリー たんぱくしつ 29.4 g しよくえん 1.9 g</p>
<p>14 (月) ごはん ぎゅうにゅう ちくさやきたまご あおなのじゃこあえ とんじる</p> <p>エネルギー 639 キロカロリー たんぱくしつ 28.4 g しよくえん 2.1 g</p>	<p>15 (火) しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう サクのクリームソースかけ ほうれんそうのソテー やさしいスープ</p> <p>エネルギー 643 キロカロリー たんぱくしつ 30.3 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>16 (水) ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ はるまき ほうれんそうのナムル</p> <p>エネルギー 678 キロカロリー たんぱくしつ 25.7 g しよくえん 2.1 g</p>	<p>17 (木) ごはん ぎゅうにゅう さんまのおかか きゃべつともやしのおひたし こまみそしる</p> <p>エネルギー 637 キロカロリー たんぱくしつ 29.7 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>18 (金) ごはん ぎゅうにゅう とりのしおこうじやき こまつなのからしあえ コーンシチュー みかんゼリー</p> <p>エネルギー 729 キロカロリー たんぱくしつ 26.3 g しよくえん 2.0 g</p>
<p>21 (月) ごはん なっとう ぎゅうにゅう いんげんツナサラダ にくじゃが くだもの(オレンジ)</p> <p>エネルギー 684 キロカロリー たんぱくしつ 24.7 g しよくえん 1.9 g</p>	<p>22 (火) しょくパン くらごマペスト ぎゅうにゅう ほうれんそういりオムレツ いんげんソテー ミネストローネスープ</p> <p>エネルギー 646 キロカロリー たんぱくしつ 25.0 g しよくえん 3.0 g</p>	<p>23 (水) ごはん ぎゅうにゅう しるみざかなのマヨネーズやき きりぼしだいこんサラダ のっぺいじる</p> <p>エネルギー 662 キロカロリー たんぱくしつ 29.0 g しよくえん 2.3 g</p>	<p>24 (木) たまごとうどん ぎゅうにゅう チーズコロッケ うめおかかあえ</p> <p>エネルギー 607 キロカロリー たんぱくしつ 25.0 g しよくえん 3.1 g</p>	<p>25 (金) ごはん ぎゅうにゅう ほっけのひらきほし なすのみそいため こまつなのごますあえ</p> <p>エネルギー 627 キロカロリー たんぱくしつ 28.3 g しよくえん 2.4 g</p>
<p>28 (月) むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー ひじきサラダ くだもの(メロン)</p> <p>エネルギー 703 キロカロリー たんぱくしつ 23.9 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>29 (火) しょくパン りんごジャム ぎゅうにゅう あかうおのハーブやき イタリアンサラダ クラムチャウダー</p> <p>エネルギー 674 キロカロリー たんぱくしつ 28.0 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>30 (水) じゃこえだまめのごはん ぎゅうにゅう とりのみそマヨネーズやき こまつなのからしあえ かきたまじる</p> <p>エネルギー 616 キロカロリー たんぱくしつ 28.2 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>よくかむと よいこといっぱい</p> <p>消化しやすくなる。 早いによる肥満を防ぐ。 歯によこれがつきにくくなる。</p>	

# 6月分予定献立表【6月は食育月間です】

(食育目標) ひとくち30回を目標に、ゆっくりよくかんで食べよう

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働き			栄養価	普通食	
			血や肉や骨や歯になる	熱や力の元になる	からだの調子を整える		中学部・高等部 (小学部低学年70%、高学年80%)	別調理食
1	火	食パン ブルーベリージャム	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖	ブルーベリー	エネルギー	686 kcal	534 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	31.5 g	27.8 g
		チキンマトソースかけ	鶏胸肉	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	脂質	26.5 g	20.3 g
		ゆで野菜サラダ	大豆油	大豆油	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、さやいんげん	食塩	2.7 g	1.9 g
2	水	かぼちゃシチュー	ベーコン、牛乳	大豆油	かぼちゃ、たまねぎ	エネルギー	613 kcal	507 kcal
		ご飯		精白米、強化米		タンパク質	28.1 g	20.6 g
		牛乳	牛乳			脂質	19.0 g	20.3 g
		目録の西京焼き	目録、西京みそ	上白糖		食塩	2.4 g	2.2 g
3	木	おから炒り煮	おから、木綿豆腐、焼き竹輪	しらたき、三温糖、大豆油	にんじん、干し椎茸、ねぎ	エネルギー	655 kcal	559 kcal
		小松菜のスープ		緑豆はるさめ	えのきだけ、こまつな	タンパク質	25.1 g	21.9 g
		スバグッティーマイトソース	豚ひき肉	スバグッティー、大豆油、薄力粉、無塩バター	にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリー、トマト、なす	脂質	24.0 g	22.1 g
		牛乳	牛乳			食塩	3.5 g	3.0 g
4	金	レモンマヨネーズサラダ		マヨネーズ	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、レモン	エネルギー	672 kcal	597 kcal
		果物(すいか)			すいか	タンパク質	27.7 g	24.6 g
		ご飯		精白米、強化米		脂質	23.5 g	27.6 g
		牛乳	牛乳			食塩	2.2 g	2.1 g
7	月	サバの生煮え	まさば	三温糖	しょうが	エネルギー	657 kcal	514 kcal
		大根サラダ	かに風味かまぼこ	マヨネーズ	だいごん、にんじん、きゅうり	タンパク質	27.1 g	23.0 g
		いなかが汁	生揚げ、白みそ		だいごん、にんじん、ごぼう、生しいたけ(糖床栽培)、生、こんにゃく	脂質	19.9 g	17.1 g
		三色丼	鶏ささげ・炒り卵・枝豆	鶏ささげ肉ひき肉、たまご	たまねぎ、しょうが、えだまめ(冷凍)	食塩	2.2 g	2.2 g
8	火	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま(白)	キャベツ、きゅうり、にんじん	エネルギー	701 kcal	546 kcal
		じゃがいものみそ汁	油揚げ、白みそ	じゃがいも	たまねぎ、ねぎ	タンパク質	28.3 g	22.1 g
		まるパン	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖		脂質	32.2 g	27.1 g
		牛乳	牛乳			食塩	2.9 g	2.4 g
9	水	チーズハンバーグ	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、たまご、チーズ	パン粉(乾燥)	たまねぎ、にんにく	エネルギー	675 kcal	557 kcal
		ポテトサラダ		じゃがいも、マヨネーズ	レモン、にんじん、きゅうり、コーン缶	タンパク質	24.9 g	21.2 g
		千切り野菜スープ	ベーコン		たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー	脂質	24.1 g	18.8 g
		ご飯		精白米、強化米		食塩	1.9 g	1.8 g
10	木	鶏肉のピリ辛焼き	鶏もも肉	ごま油、ごま(白)	しょうが、ねぎ、にんにく	エネルギー	639 kcal	539 kcal
		ごぼうサラダ		上白糖、ごま(すり)、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり	タンパク質	27.2 g	20.8 g
		豆乳みそ汁	豆乳、白みそ	じゃがいも	だいごん、にんじん、こんにゃく、ねぎ	脂質	23.0 g	22.5 g
		牛乳	牛乳			食塩	3.3 g	3.2 g
11	金	カレーうどん	鶏胸肉	ソフトめん、じゃがいも、大豆油	たまねぎ、にんじん	エネルギー	696 kcal	597 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	29.4 g	24.8 g
		ハムエッグ	たまご、ロースハム			脂質	19.8 g	19.5 g
		ピーマンのごますあえ	油揚げ	上白糖、ごま(白)	青ピーマン、りょうとうもやし	食塩	1.9 g	1.9 g
14	月	ご飯		精白米、強化米		エネルギー	639 kcal	527 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	28.4 g	24.2 g
		ちくさやき師	たまご、若鶏ひき肉	三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、干し椎茸	脂質	19.8 g	18.9 g
		青菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま(白)	ごまつな、ほうれんそう	食塩	2.1 g	2.1 g
15	火	豚汁	豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ	じゃがいも	ごぼう、だいごん、にんじん、こんにゃく、ねぎ	エネルギー	643 kcal	526 kcal
		豚肉いきりきんぴら	豚もも肉(脂身付き)	しらたき、大豆油、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ	タンパク質	30.3 g	24.4 g
		ご飯		精白米、強化米		脂質	23.7 g	28.9 g
		牛乳	牛乳			食塩	2.9 g	2.7 g
16	水	カレーうどん	鶏胸肉	ソフトめん、じゃがいも、大豆油	たまねぎ、にんじん	エネルギー	678 kcal	501 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	25.7 g	19.9 g
		四角豆腐	豚もも肉、木綿豆腐	大豆油、三温糖、でん粉	キャベツ、にんじん、たけのこ、青梗菜、椎茸、しょうが、にんにく	脂質	23.6 g	19.4 g
		香巻き	豚肉、鶏肉	大豆油、小麦粉、片栗粉、春雨	たけのこ、椎茸	食塩	2.1 g	2.0 g
17	木	豚肉いきりきんぴら	豚もも肉(脂身付き)	しらたき、大豆油、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ	エネルギー	637 kcal	507 kcal
		ご飯		精白米、強化米		タンパク質	29.7 g	25.2 g
		牛乳	牛乳			脂質	19.5 g	17.7 g
		サンマのおかか	サンマ、かつお節	上白糖	しょうが	食塩	2.4 g	2.3 g
18	金	キャベツともやしのおひたし	わかめ		キャベツ、りょうとうもやし	エネルギー	729 kcal	593 kcal
		ごまみそ汁	油揚げ、木綿豆腐、白みそ	じゃがいも、ごま(すり)	ごぼう、だいごん、にんじん、ねぎ	タンパク質	26.3 g	28.9 g
		ご飯	みかんゼリー	精白米、強化米、砂糖	みかん	脂質	24.4 g	18.4 g
		牛乳	牛乳			食塩	2.0 g	1.8 g
21	月	鶏の塩焼焼き	鶏もも肉、チーズ		たまねぎ	エネルギー	684 kcal	594 kcal
		小松菜の辛し和え			ごまつな、ぶなしめじ	タンパク質	24.7 g	21.1 g
		コーンシチュー	ベーコン、牛乳	じゃがいも、大豆油、無塩バター、小麦粉	とうもろこし缶詰、にんじん、たまねぎ	脂質	21.4 g	22.2 g
		牛乳	牛乳			食塩	1.9 g	1.9 g
22	火	インゲンツナサラダ	まぐろ缶詰(水煮ルー付)	マヨネーズ	さやいんげん、キャベツ、きゅうり	エネルギー	646 kcal	505 kcal
		にくじゃが	豚もも肉(脂身付き)	じゃがいも、しらたき、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ	タンパク質	25.0 g	20.7 g
		果物(オレンジ)			パレシシアオレンジ	脂質	27.9 g	23.9 g
		牛乳	牛乳			食塩	3.0 g	2.7 g
23	水	食パン 黒コメペースト	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖、黒コメペースト		エネルギー	662 kcal	601 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	29.0 g	23.6 g
		白身魚のマヨネーズ焼き	メルルーサ	アーモンド(乾)、マヨネーズ	レモン、たまねぎ、マッシュルーム	脂質	24.3 g	28.4 g
		切り干し大根サラダ		ごま油、ごま(白)	切干しだいごん、にんじん、きゅうり	食塩	2.3 g	2.1 g
24	木	のべいじる	若鶏もも肉、生揚げ	さといも	さやいんげん、だいごん、にんじん、ごぼう	エネルギー	607 kcal	464 kcal
		卵とじうどん	鶏胸肉、なると、たまご	ソフトめん	生しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	タンパク質	25.0 g	20.5 g
		牛乳	牛乳			脂質	20.4 g	20.9 g
		チーズコロッケ	カンパルチーズ、たまご	調合油、小麦粉、パン粉		食塩	3.1 g	2.8 g
25	金	うめおかかあえ	かつお節		きゅうり、ごまつな、練り梅	エネルギー	627 kcal	547 kcal
		ご飯		精白米、強化米		タンパク質	28.3 g	22.4 g
		牛乳	牛乳			脂質	20.5 g	22.9 g
		ホックの開き干し	ほっけ(開き干し)	三温糖、大豆油	なす、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、しょうが、にんにく	食塩	2.4 g	1.9 g
28	月	なすのみそ炒め	豚ひき肉、赤みそ	三温糖、大豆油		エネルギー	703 kcal	600 kcal
		小松菜のごますあえ	油揚げ	上白糖、ごま(白)	ごまつな、りょうとうもやし	タンパク質	23.9 g	17.5 g
		麦ご飯	牛乳	精白米、おおむぎ(押麦)		脂質	25.4 g	24.2 g
		牛乳	牛乳			食塩	2.6 g	2.5 g
29	火	夏野菜カレー	豚もも肉	大豆油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、なす、かぼちゃ、トマト	エネルギー	674 kcal	595 kcal
		ひじきサラダ	干しひじき、ロースハム	大豆油	きゅうり、にんじん	タンパク質	28.0 g	21.2 g
		果物(メロン)			メロン	脂質	26.6 g	29.1 g
		牛乳	牛乳			食塩	2.9 g	2.5 g
30	水	食パン りんごジャム	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖	りんご	エネルギー	616 kcal	501 kcal
		牛乳	牛乳			タンパク質	28.2 g	28.8 g
		赤魚のハーブ焼き	赤魚	大豆油、小麦粉		脂質	22.3 g	15.5 g
		イタリアンサラダ		オリーブ油	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、パプリカ(赤・黄)	食塩	2.5 g	2.4 g