

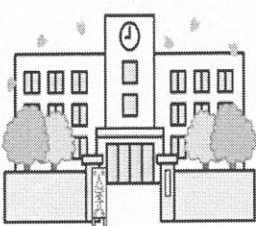
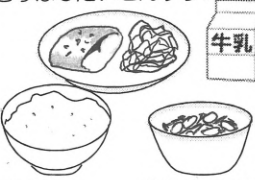
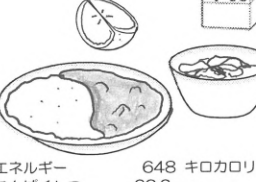


4月分 給食献立予定

【食育目標】楽しく給食を食べよう

2024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。

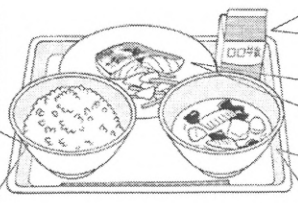
8 (月) 始業式  エネルギー 692 キロカロリー たんぱく質 24.4 g しょくえん 3.3 g	9 (火) コッパン ぎゅうにゅう フランクフルトソースかけ ポテトサラダ こまつなのスープ  エネルギー 692 キロカロリー たんぱく質 24.4 g しょくえん 3.3 g	10 (水) 入学式 ごはん ぎゅうにゅう さばのごまやき だいすのいそに きりぼしだいこんサラダ  エネルギー 668 キロカロリー たんぱく質 31.9 g しょくえん 2.4 g	11 (木) 入学おめでとう献立 ハヤシライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう コールスローサラダ いちごヨーグルト  エネルギー 683 キロカロリー たんぱく質 26.2 g しょくえん 2.7 g	12 (金) まーぼーどうふどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ ちゅうかふうコーンスープ  エネルギー 643 キロカロリー たんぱく質 27.6 g しょくえん 2.6 g
15 (月) ごはん ぎゅうにゅう ミートボールのすだふ ほうれんそうのナムル はるまき  エネルギー 649 キロカロリー たんぱく質 19.7 g しょくえん 2.4 g	16 (火) しょくパン 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 ゆでやさしいサラダ カボチャのシチュー  エネルギー 710 キロカロリー たんぱく質 30.8 g しょくえん 2.9 g	17 (水) ごはん ぎゅうにゅう とうふつくね さといものおかかマヨあえ はくさいチゲ  エネルギー 620 キロカロリー たんぱく質 26.6 g しょくえん 2.0 g	18 (木) しょうゆラーメン ぎゅうにゅう ハムエッグ ちゅうかサラダ くだもの(バナナ) ラーメン  エネルギー 646 キロカロリー たんぱく質 30.4 g しょくえん 3.3 g	19 (金) 食育の日 だけのごはん ぎゅうにゅう あかうおさいきょうやき こまつなのからしあえ いなかじり  エネルギー 605 キロカロリー たんぱく質 30.5 g しょくえん 2.6 g
22 (月) むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー はるキャベツのサラダ くだもの(オレンジ)  エネルギー 648 キロカロリー たんぱく質 23.2 g しょくえん 2.7 g	23 (火) まるパン ぎゅうにゅう メンチカツ ゆできゃべつ ミネストローネスープ  エネルギー 641 キロカロリー たんぱく質 22.0 g しょくえん 2.9 g	24 (水) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからソース ほうれんそうのポンずあえ つみれじる  エネルギー 605 キロカロリー たんぱく質 30.6 g しょくえん 2.4 g	25 (木) さんさいうどん ぎゅうにゅう シヤモフリッター きゃべつのごますあえ ソフトめん  エネルギー 613 キロカロリー たんぱく質 33.7 g しょくえん 3.1 g	26 (金) 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  エネルギー 628 キロカロリー たんぱく質 25.2 g しょくえん 1.9 g
29 (月) 昭和の日 食べているのはどの部分?  たまねぎは根の上に短い茎があり、その上の「鱗葉」という葉が重なったところを食べているのです。	30 (火) ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー パンパンジーサラダ むししゅうまい  エネルギー 639 キロカロリー たんぱく質 29.8 g しょくえん 2.3 g	感謝の気持ちを込めて、残さずに食べよう!  食事は、食にかかわる人たちと、自然の恵みの上に成り立っています。 食べきれずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物の命やかかわった人の労力が無駄になってしまいます。 食べきれぬ量を盛り付けてもらい、なるべく残さずに食べるようにしましょう。		

【保護者の方へ】献立表の下に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回で茨城県産の小麦粉を使用しています。
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含みます。

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(上あごと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)

給食費について

今年度の給食費単価は、小学部生は1食330円、中学部高等部生は1食340円です。ひと月分まとめて翌月に口座から引き落とします。



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。

2024年 茨城県立下妻特別支援学校

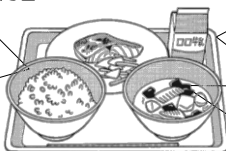
日	曜日	献立名	使用する食材の主な働き			普通食	別調理食
			血や肉や骨や歯になるもの	熱や力のもとになるもの	からだの調子を整えるもの	中学部・高等部 (小学部低学年70%、 高学年80%)	
9	火	コッペパン	脱脂粉乳	強力粉、マーガリン、砂糖		685 kcal	566 kcal
		牛乳	牛乳			24.4 g	21.0 g
		フランクフルトチリソースかけ	フランクフルト レンズ豆	オリーブ油、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ	33.0 g	29.3 g
		ポテトサラダ		じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、とうもろこし、レモン(果汁)	3.3 g	2.6 g
		小松菜のスープ		緑豆はるさめ	えのきたけ、こまつな		
10	水	ご飯		精白米、強化米		668 kcal	508 kcal
		牛乳	牛乳			31.9 g	21.5 g
		鯖のゴマ焼き	まさば	ごま(いり)	しょうが	28.0 g	22.8 g
		大豆の磯煮	大豆水煮、油揚げ	大豆油、三温糖	にんじん、こんにゃく、ごぼう	2.4 g	2.5 g
		きりぼし大根サラダ	わかめ	上白糖、ごま油	切干しだいこん、にんじん、きゅうり		
11	木	麦ご飯		精白米、強化米、おおむぎ(米粒麦)		683 kcal	577 kcal
		ハヤシライス	豚もも肉	大豆油	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、にんじん、グリーンピース	26.2 g	19.0 g
		牛乳	牛乳			23.4 g	23.3 g
		コールスローサラダ	ロースハム	大豆油	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	2.7 g	3.1 g
		いちごヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	いちご果汁		
12	金	麻婆豆腐丼	豚ひき肉、木綿豆腐	精白米、強化米、大豆油、でん粉、ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく、えのきたけ、にら	643 kcal	484 kcal
		牛乳	牛乳			27.6 g	21.3 g
		春雨サラダ	かに風味かまぼこ	緑豆はるさめ、上白糖、大豆油	きゅうり、きょうな	22.7 g	17.5 g
		中華風コーンスープ	たまご、ロースハム	でん粉	とうもろこし(クリーム)、たまねぎ	2.6 g	2.3 g
15	月	ご飯		精白米		649 kcal	516 kcal
		牛乳	牛乳			19.7 g	16.5 g
		ミートボールの酢豚風	豚もも肉	大豆油、上白糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、生しいたけ、青ピーマン	24.0 g	21.7 g
		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	2.4 g	2.1 g
		春巻き		大豆油			
16	火	食パン りんごジャム	脱脂粉乳	強力粉、マーガリン、砂糖	りんごジャム	710 kcal	626 kcal
		牛乳	牛乳			30.8 g	29.4 g
		赤魚のトマトソースかけ	赤魚	上白糖、オリーブ油、小麦粉	にんにく、たまねぎ、ホールトマト	26.8 g	26.7 g
		ゆで野菜サラダ		大豆油	ブロッコリー、キャベツ、ざやいんげん	2.9 g	2.3 g
		かぼちゃシチュー	ベーコン、牛乳	大豆油、小麦粉、バター	かぼちゃ、たまねぎ		
17	水	ご飯		精白米		620 kcal	520 kcal
		牛乳	牛乳			26.6 g	23.2 g
		豆腐つくね	鶏ひき肉、木綿豆腐	パン粉、砂糖	たまねぎ	22.6 g	22.7 g
		里芋のおかかマヨあえ	かつお節	さといも、マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり	2.0 g	1.9 g
		白菜チゲ	豚もも肉、むきえび、木綿豆腐	大豆油、でん粉	たまねぎ、にんじん、はくさい、キムチ漬け、しょうが、にんにく		
18	木	しょうゆラーメン	豚もも肉	蒸し中華めん、大豆油	りょくとうもやし、たけのこ、ねぎ、にんじん、キャベツ	646 kcal	519 kcal
		牛乳	牛乳			30.4 g	22.5 g
		ハムエッグ	たまご、ロースハム			20.9 g	19.0 g
		中華サラダ	かに風味かまぼこ、わかめ	緑豆はるさめ、上白糖、大豆油	きゅうり	3.3 g	3.3 g
		果物(バナナ)			バナナ		
19	金	たけのこご飯	油揚げ	精白米、強化米、三温糖	たけのこ	605 kcal	496 kcal
		牛乳	牛乳			30.5 g	22.9 g
		赤魚西京焼き	あかうお、西京みそ			19.9 g	19.4 g
		小松菜の辛し和え			ほうれんそう、こまつな、エリンギ	2.6 g	2.4 g
		いなか汁	生揚げ、白みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、生しいたけ、こんにゃく		
22	月	麦ご飯		精白米、強化米、おおむぎ(米粒麦)		648 kcal	514 kcal
		牛乳	牛乳			23.2 g	15.7 g
		シーフードカレー	むきえび、あさりむき身、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	20.8 g	20.4 g
		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	2.7 g	2.7 g
		果物(オレンジ)			オレンジ		
23	火	まるパン	脱脂粉乳	強力粉、マーガリン、砂糖		641 kcal	498 kcal
		牛乳	牛乳			22.0 g	17.9 g
		メンチカツ				25.6 g	23.8 g
		ゆでキャベツ			キャベツ	2.9 g	2.4 g
		ミネストローネスープ	ベーコン	おおむぎ(押麦)、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、トマト		
24	水	ご飯		精白米、強化米		605 kcal	493 kcal
		牛乳	牛乳			30.6 g	25.0 g
		鶏の甘辛ソース	鶏むね肉	でん粉、大豆油、三温糖、ごま(いり)	にんにく	18.4 g	18.1 g
		ほうれん草のポン酢あえ			ほうれんそう、えのきたけ	2.4 g	2.2 g
		つみれ汁	つみれ	さといも	ねぎ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ(ゆで)、だいこん		
25	木	山菜うどん	蒸しかまぼこ、油揚げ、鶏むね肉	ソフトめん	わらび、ぜんまい、たけのこ、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ	613 kcal	573 kcal
		牛乳	牛乳			33.7 g	27.7 g
		シシャモフリッター	シシャモ、たまご	大豆油、小麦粉		19.8 g	19.6 g
		きゃべつのごますあえ	鶏ささみ	上白糖、ごま(いり)	りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり	3.1 g	3.2 g
26	金	ご飯		精白米、強化米		628 kcal	513 kcal
		牛乳	牛乳			25.2 g	20.5 g
		納豆	納豆			21.8 g	21.5 g
		インゲンツナサラダ	まぐろ缶詰(水煮ルーオフ)	マヨネーズ	ざやいんげん、キャベツ、きゅうり	1.9 g	1.9 g
		にくじゃが	豚もも肉	じゃがいも、しらたき、大豆油、三温糖	にんじん、たまねぎ		
30	火	ご飯		精白米、強化米		639 kcal	527 kcal
		青椒牛肉絲	豚もも肉	ごま油、でん粉、大豆油	たけのこ、青ピーマン、ねぎ、しょうが	29.8 g	24.2 g
		パンパンジー	鶏ささみ、わかめ	大豆油、砂糖	きゅうり、キャベツ	22.4 g	21.7 g
		しゅうまい	豚ひき肉、鶏ひき肉	焼売の皮(小麦粉)	たまねぎ	2.3 g	2.0 g

【保護者の方へ】献立表の下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回で茨城県のこしひかりを使用しています。
パンは週1回、種は月1～2回で茨城県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含みます。

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(上あごで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)

給食費について

今年度の給食費単価は、小学部は1食330円、中学部高等部は1食340円です。ひと月分まとめて翌月に口座から引き落とします。