

こんだて 11がつ

<給食目標>

- 全体目標 茨城県の特産物を知ろう。好き嫌いをしないで食べよう。
- 小学部 茨城県の特産物を食べよう。苦手なものも食べよう。主食とおかずを交互に食べよう。
- 中学部 給食に使われた特産物を見つけて、味わって食べよう。多くの食品を食べることの大切さについて知ろう。
- 高等部 特産物を活かした給食の献立について知り、味わって食べよう。
食品の主な働きを知り、バランスのとれた食事について考えよう。

茨城県立鹿島特別支援学校

茨城をたべよう



下線のメニューは
特によく噛んで
食べましょう



11/15かまぼこの日

かまぼこが日本の歴史に初めて登場するのは、今から約900年前、平安時代の1115年です。白と赤のかまぼこを用意し、子どもの成長をお祝いしたそうです。



11/24和食の日(給食は11/25に和食を提供)

《和食の「一汁三菜」と和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人主食である「ごはん」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整える」という3つの栄養素をバランスよくとることができます。

1(金)
ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ きのごデミグラ ソース ひよこめとツナのサラダ とうふとわかめのみそしる

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
振替休 	コロッケバーガー (まるパン) (コロッケ) (キャベツ) (ソース) ぎゅうにゅう ミネストローネ 	ちゅうかどん (むぎごはん) (ちゅうかどんのぐ) ぎゅうにゅう しゅうまい (小2個 中高3個) ぶどうゼリー 	ごまみそラーメン (ちゅうかめん) (ごまみそスープ) ぎゅうにゅう はるまき ほうれんそうのナムル 	むぎごはん ぎゅうにゅう たらのさいきょうづけやき ごもくめ とんじる
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
ごはん ぎゅうにゅう キムタクいため だいがくいも (小1-4 2個 小5-3個) キャベツのみそしる 	コッペパン ぎゅうにゅう ひよこめいりポロネーゼ ブロッコリーとコーンのサラ ダ やさいスープ ひよこめポロネーゼをは さんでたべてください。	けんみん ひ 県民の日 	そうりつきねんび 創立記念日 	☆かまぼこの日メニュー☆ ごはん ぎゅうにゅう からあげ (小2個 中高3個) おかかあえ だまこもちる
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
☆いばらきけんをたべようメニュー ☆ ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのブルーベリーいため のりあえ いばらきやさいのおこうじスープ ヨーグルト 	☆いばらきけんをたべようメニュー ☆ こめこパン ぎゅうにゅう ローズポークとキャベツのメン チカツ レンコンごまマヨサラダ ざつまいものミネストローネ 	さんしょくどん (むぎごはん) (そばろ) (いりたまご) ぎゅうにゅう ごじる 	☆いばらきけんをたべようメニュー ☆ けんちんうどん (ソフトめん) (けんちんじる) ぎゅうにゅう ざつまいものてんぷら (小1-3 1個 小4-2個) じゃこあえ 	ろく さい 鹿よう祭
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
☆わしよくの日メニュー☆ ごはん ぎゅうにゅう いわしのみそに ごまあえ/すましじる 11月24日「和食の日」	ピタパン ぎゅうにゅう てりやきチキン(全具 2個) コールスローサラダ クラムチャウダー てりやきチキンははさんで たべてください。	☆いばらきけんをたべようメニュー ☆ いばらきやさいたっぷりカ レー (むぎごはん) (カレーライス) のおむヨーグルト わかめのかんこくふうあえ もの 	きのこうどん (ソフトめん) (きのこじる) ぎゅうにゅう やさいのよせあげ いそべあえ 	むぎごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ほうれんそうとだいずのサラ ダ おでん



11月 きゅうしょくこんだてひょう 鹿島特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

日(曜)	こんだて		体をつくるものになる食品			体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		調味料その他	小学部 12歳以下(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	中学・高等部 13歳以上(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂				
1(金)	ご飯 牛乳			牛乳			こめ					
	ハンバーグ きのこデミグラスソース		とり肉		パセリ トマト	玉ねぎ しめじ えのき だけ マッシュルーム しょうが	パン粉 さとう		ソース 酒 しょうゆ しお	602	766	
	ひよこ豆とツナのサラダ		ツナ フレーク ひよこ豆		いんげん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ		22.8	27.7	
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	わかめ		長ねぎ			だし	1.7	2.1	
5(火)	コロッケバーガー		まるばん コロッケ	乳	人参 いんげん	とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉 じゃがいも パン粉	油				
	牛乳			牛乳								
	ミネストローネ		ベーコン		人参 トマト	にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	ケチャップ コンソメ	629	702	
										19.7	21.9	
6(水)	中華丼		おぎごはん				こめ むぎ					
	中華丼の具		ぶた肉		人参 小松菜	白菜 長ねぎ きくらげ	油 てんぷん	ごま油	しょうゆ 中華だし オイスターソース しお こしょう	564	703	
	牛乳			牛乳						20.7	25.9	
	しゅうまい ぶどうゼリー		ぶた肉			玉ねぎ しょうが	ぶどうゼリー パン粉 てんぷん 小麦粉			1.6	2.2	
7(木)	ごまみそ ラーメン		中華麺				中華めん					
	ごまみそスープ		ぶた肉 大豆 なたと みそ		人参 いら	チンゲン菜 長ねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく		油 ごま ごま油	鶏ガラ	742	845	
	牛乳			牛乳						27.4	32.4	
	はるまき ほうれん草のナムル				ほうれん草 人参 人参	しめじ 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ	さとう	ごま ごま油 油	しょうゆ	3.1	3.9	
8(金)	麦ご飯 牛乳			牛乳			こめ むぎ					
	たらの西京漬け焼き		たら みそ				さとう					
	五目豆		大豆 枝豆	こんぶ	人参	こんにゃく 干しいたけ	さとう		しょうゆ 酒	576	708	
	豚汁		ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		人参	大根 長ねぎ ごぼう		油	だし	29.9	34.8	
11(月)	ご飯 牛乳			牛乳			こめ					
	キムタクいため		ぶた肉		いら 小松菜	長ねぎ しめじ つぼ漬け 白菜 キムチ		ごま油	しょうゆ	608	786	
	大学芋						さつまいも 水あめ 砂糖	ごま	しょうゆ	18.1	22.2	
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ		キャベツ 大根			だし	1.8	2.3	
12(火)	コッパパン 牛乳			乳 牛乳			小麦粉					
	ひよこ豆入りポロネーゼ		豚肉 ひよこ豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく						
	ブロッコリーとコーンのサラダ				ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			ドレッシング	600	754	
	野菜スープ		ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ			しお こしょう コンソメ	23.4	28.9	
15(金)	ご飯 牛乳			牛乳			こめ					
	からあげ		とり肉				小麦粉 さとう	油	しょうゆ	603	796	
	おかか和え		かまぼこ かつお節		ほうれん草	もやし			しょうゆ	25.8	33.8	
	だまこもち汁		ぶた肉		人参	しらたき 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ	米	油	しお しょうゆ みりん だし	1.3	1.7	
18(月)	ご飯 牛乳 そららヨーグルト			牛乳 ヨーグルト			こめ					
	豚肉のブルーベリーいため		ぶた肉			玉ねぎ れんこん しょうが ブルーベリー	ブルーベリージャム	油	さけ オイスターソース ケチャップ しょうゆ こしょう	586	736	
	のりあえ			のり	小松菜 人参	もやし たくあん		ごま	しょうゆ	22.5	27.2	
	茨城野菜の塩こうじスープ		こうや豆腐 ベーコン		人参	白菜 えのき だけ 長ねぎ	玄米		鶏ガラ しょうゆ しお とうじ しょうゆ	1.5	1.9	
19(火)	米粉パン 牛乳			乳 牛乳			米粉					
	ローズポークとキャベツのメンチカツ		ぶた肉			キャベツ	パン粉 さとう 小麦粉	油	こしょう しお	670	847	
	レンコンごまヨササラダ		大豆	ひじき	人参 ほうれん草	れんこん	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 酢	26.0	32.5	
	さつまいものミネストローネ		ベーコン		人参 トマト	大根 玉ねぎ にんにく	さつまいも	オリーブオイル	マカロニ ケチャップ コンソメ	1.1	1.4	
20(水)	三色丼		麦ご飯 そぼろ				こめ むぎ さとう	油	しょうゆ さけ			
	牛乳		いりたまご	けい卵			さとう			574	719	
	牛乳			牛乳						25.1	31.3	
	具汁		大豆 油揚げ みそ		人参	大根 白菜			だし	1.7	2.2	
21(木)	けんちんうどん		ソフトめん 牛乳		牛乳		小麦粉					
	けんちん汁		ぶた肉		人参 小松菜	白菜 大根 長ねぎ ごぼう	さといも	油	しょうゆ みりん 酒 だし しお	758	864	
	さつまいもの天ぷら						さつまいも 天ぷら粉	油		25.4	30.0	
	じゃこ和え			ちりめんじゃこ		キャベツ たくあん		ごま	ドレッシング	2.7	3.6	
25(月)	ごはん 牛乳			牛乳			こめ					
	いわしのみそ煮		いわし みそ			しょうが	さとう			548	675	
	ごまあえ				小松菜 人参	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	21.6	26	
	すまし汁		ゆば 豆腐		みつば	長ねぎ			しょうゆ みりん しお だし	1.1	1.4	
26(火)	ピタパン 牛乳			乳 牛乳			小麦粉					
	照焼きキン											
	コールスローサラダ				人参	キャベツ とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	酢 こしょう	544	639	
	グラムチャウダー		あさり 豆乳		人参 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし		ソイバター	コンソメ	22.3	25.3	
27(水)	茨城野菜たっぷりカレー		麦ご飯				こめ むぎ					
	カレーライス		ぶた肉		人参 小松菜 トマト	玉ねぎ れんこん りんご		油 カレールウ	しょうゆ こしょう	514	649	
	飲むヨーグルト			ヨーグルト						15.4	19.0	
	わかめの韓国風和え物		かまぼこ		わかめ	キャベツ		ごま ごま油	しょうゆ しお	2.2	2.8	
28(木)	きのこうどん		ソフトめん 牛乳		牛乳		小麦粉					
	きのこ汁		とり肉		人参	長ねぎ しいたけ なめこ えのき だけ 干しいたけ			しょうゆ みりん 酒 だし しお	634	747	
	野菜のよせ揚げ									27.8	33.4	
	磯辺和え			のり	小松菜	キャベツ もやし			しょうゆ	2.2	2.9	
29(金)	麦ご飯 牛乳			牛乳			こめ むぎ					
	厚焼き玉子		けい卵				さとう			574	697	
	ほうれん草と大豆のサラダ		大豆 ベーコン		ほうれん草				ドレッシング	24.5	28.8	
	おでん		はんぺん がんもどき ちくわ なたと いわし つみれ		人参	大根	さとう		しょうゆ みりん 酒 だし しお	2.3	2.8	