

# こんだて4か月

茨城県立鹿島特別支援学校

## < 給食目標 >

- 全体目標  
みなと一緒に給食を楽しもう。配膳や片付けの手順を知ろう。
- 小学部  
みなと一緒に給食を楽しもう。給食の手順を知ろう。給食の時間の約束を知ろう。
- 中学部  
みなと一緒に給食を楽しもう。配膳や片付けの手順を知ろう。給食の時間の約束を知ろう。
- 高等部  
仲間と一緒に給食の時間を楽しもう。協力し責任をもって、配膳や片付けをしよう。

8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	
<p><b>○下線のメニュー</b></p> <p><b>について</b> 下線のメニューは、おせやすい食べ物が入っています。クラスで特によく噛むよう指導をしています。</p> <p>在校生 給食開始</p> 	<p>入学・進級祝いメニュー</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう めばるいちやばしやき もやしとキャベツあえ すましじる おいわいクレープ</p> <p>新入生 給食開始</p> 	<p>ごまみそラーメン (ちゅうかめん) (ごまみそ ラーメンスープ) ぎゅうにゅう しゅうまい (小:2個 中高:3個) あんにんどうふ</p> 	<p>チキンカレー (むぎごはん) (チキンカレー) のおヨーグルト アスパラガスとコーンのサラダ</p> 	
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
<p>ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそばろに たくあんあえ ごじる</p> 	<p>ミルクパン ぎゅうにゅう ウインナー ケチャップ コールスローサラダ ミネストローネ</p> 	<p>むぎごはん ぎゅうにゅう あまずにくだんご (小:2個 中高:3個) くろごまあえ とんじる</p> 	<p>けんちんうどん (ソフトめん) (けんちんじる) ぎゅうにゅう おさかなポテト おかかあえ</p> 	<p>ちゅうかどん (むぎごはん) (ちゅうかどん ぐ) ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ フルーツポンチ</p> 
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
<p>ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ (小:2個 中高:3個) かぼちゃサラダ わかめと豆腐のスープ</p> 	<p>ミルクパン ぎゅうにゅう オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ ポークビーンズ</p> 	<p>むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに のりあえ わかたけじる</p> 	<p>さんさいうどん (ソフトめん) (さんさいじる) ぎゅうにゅう かきあげ いそべあえ</p> 	<p>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 やさいのとうにゅういりみそしる</p> 
28(月)	29(火)	30(水)	<p><b>○おしらせ○</b> 5月分献立表より、楽メによるPDFデータの配付に切り替えます。 (楽メが届かないご家庭には、従来通り紙面での配付となります。) 配信と併せて、本校HPにも献立表を掲載します。 ぜひ、ご家庭にてご活用ください。</p> 	
<p>わかめごはん ぎゅうにゅう さんまに カミカミサラダ うちまめのみそしる</p> 	<p>しょうわのひ</p> <p>昭和の日</p> 	<p>ごはん しろぶどうとほうれんそうのジュース ポテトとおこめのささみカツ パックソース ごまあえ いわしのつみれしる</p> 		



# 4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(中学 年) 1人あたり たんぱく質 (g) 塩分	中学・高等部 1人あたり (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・牛乳など (たんぱく質を多く含む)	野菜・きのこ類・海藻類など (ビタミン・ミネラルを多く含む)	米・パン・いも類・油など (炭水化物を多く含む)			
8(火)	フィッシュバーガー	まるパン			まるパン		603 22.3 2.5	695 25.5 2.9
		白身魚のフライ	スケトウダラ		パン粉 小麦粉 油			
		ポイルキャベツソース		キャベツ		ソース		
	牛乳	牛乳						
	コーンスープ	豆乳	玉ねぎ とうもろこし 人参 グリンピース マッシュルーム	さとう	アレルゲンフリークリームシチュールウ しお こしょう			
9(水)	ご飯 牛乳 お祝いクレープ		牛乳		いちご こめ お祝いクレープ		567 24.4 1.2	695 29.2 1.5
	めばる一夜干し焼き		めばる			しお		
	もやしとキャベツあえ		かまぼこ	もやし キャベツ	ごま	しょうゆ		
	すましじる		とうふ なたと	人参 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ わかめ		しょうゆ みりん しお だし		
10(木)	ごまみそラーメン	中華めん			中華めん		636 27.6 2.6	775 34.1 3.4
		ごまみそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 なたと	人参 にら 長ねぎ もやし チンゲン菜 とうもろこし しょうが にんにく	油	鶏がら		
	牛乳	牛乳						
	しゅうまい	ぶた肉	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 油 さとう				
	杏仁豆腐	豆乳ゼリー	みかん バインアップル 黄桃					
11(金)	チキンカレー	麦ご飯			こめ おぎ		510 15.7 1.5	643 19.4 1.9
		チキンカレー	とり肉 豆乳	玉ねぎ ブロッコリー しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油 カレールウ	こしょう		
	のむヨーグルト	のむヨーグルト						
	アスパラガスとコーンのサラダ		アスパラガス とうもろこし キャベツ		ドレッシング			
14(月)	ごはん 牛乳		牛乳		こめ		555 20.2 2.3	717 25.0 3.0
	生揚げのそぼろ煮		絹揚げ ぶた肉	人参 玉ねぎ いんげん	油 さとう	しょうゆ 酒 しお だし		
	たくあんあえ		たくあん	もやし 小松菜	ごま			
	呉汁		大豆 油揚げ みそ	大根 人参 白菜 長ねぎ		だし		
15(火)	ミルクパン 牛乳		牛乳		ミルクパン		656 23.8 2.5	816 28.9 3.2
	ウインナー		ぶた肉		さとう			
	コールスローサラダ			キャベツ 人参 とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ さとう	こしょう 酢		
	ミネストローネ		ベーコン	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	じゃがいも 玄米チーズ マカロニ オリーブオイル	トマトケチャップ コンソメ		
16(水)	麦ご飯 牛乳		牛乳		こめ おぎ		520 20.6 1.6	658 25.8 2.2
	甘酢肉団子		とり肉	玉ねぎ	パン粉 さとう	しょうゆ		
	黒ごま和え			小松菜 人参 もやし	ごま さとう	ケチャップ しょうゆ		
	豚汁		ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 だいこん 長ねぎ ごぼう	油	だし		
17(木)	けんちんうどん	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん		623 26.5 6.1	721 31.1 7.4
		けんちん汁	ぶた肉	白菜 人参 大根 長ねぎ 小松菜 ごぼう	油	しょうゆ みりん 酒 だし しお		
	おさかなポテト		魚肉すり身	玉ねぎ	じゃがいも てんぷん	さとう		
	おかか和え			ほうれん草 もやし		しょうゆ だし		
18(金)	中華丼	麦ご飯 牛乳	牛乳		こめ おぎ		594 20.3 1.3	713 23.6 1.6
		中華丼 具	ぶた肉	人参 白菜 長ねぎ 小松菜 さくらげ	油 ごま油 てんぷん	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華だし しお こしょう		
	ぼうぎょうぎ		ぶた肉 とり肉	キャベツ にら 玉ねぎ 長ねぎ にんにく	パン粉 小麦粉			
	フルーツポンチ			三色ゼリー みかん バインアップル 黄桃				
21(月)	ご飯 牛乳		牛乳		こめ		605 23.0 1.6	799 30.2 2.1
	鶏のからあげ		とり肉		小麦粉 てんぷん さとう	しょうゆ 油		
	かばちやサラダ		えだまめ ハム	かばちや	ノンエッグマヨネーズ	酢 しお こしょう		
	わかめととうふのスープ		豆腐	わかめ 長ねぎ	ごま油 ごま	中華だし しお こしょう しょうゆ		
22(火)	ミルクパン 牛乳		牛乳		ミルクパン		647 30.3 2.1	807 37.4 2.7
	オムレツ		けい卵		さとう	酢		
	ブロッコリーとツナのサラダ		ツナ	ブロッコリー		ドレッシング		
	ポークビーンズ		ぶた肉 大豆	人参 玉ねぎ トマト にんにく	じゃがいも さとう 油	ケチャップ コンソメ 中濃ソース しお こしょう		
23(水)	麦ご飯 牛乳		牛乳		こめ おぎ		545 23.9 1.5	690 30.1 1.9
	さばのみそ煮		さば みそ		さとう てんぷん	しょうゆ		
	のり和え			小松菜 人参 もやし たくあん のり	ごま	しょうゆ		
	わかたけ汁			たけのこ 長ねぎ 人参 えのきだけ 干しいたけ わかめ		しょうゆ だし しお		
24(木)	さんさいうどん	ソフトめん 牛乳	牛乳		ソフトめん		688 25.9 4.9	817 30.7 6.0
		さんさいじる	とり肉	人参 大根 長ねぎ 山菜 えのきだけ		しょうゆ みりん 酒 だし しお		
	かきあげ		大豆	玉ねぎ とうもろこし 人参 小松菜 ごぼう	さつまいも 油	しお		
	いそべ和え			キャベツ ほうれん草 もやし のり		しょうゆ		
25(金)	三色丼	麦ご飯 牛乳	牛乳		こめ おぎ		564 25.3 1.6	707 31.4 2.1
		そばろ	ぶた肉 大豆 えだまめ	たまねぎ	さとう 油	しょうゆ さけ		
	炒り玉子		けい卵		さとう			
	野菜の豆乳入りみそ汁		豆乳 ぶた肉 みそ	人参 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ	油	だし		
28(月)	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ		こめ おぎ		548 25.1 2.7	677 30.5 3.5
	さんま煮		さんま	しょうが	さとう	しょうゆ		
	カミカミサラダ		とり肉	切干大根 とうもろこし 小松菜	ごま油 さとう	しょうゆ 酢 しお		
	打ち豆のみそ汁		大豆 油揚げ みそ	大根 人参 長ねぎ				
30(水)	ご飯 白ぶどうとほうれん草のジュース			白ぶどうとほうれん草のジュース	こめ		512 16.3 1.5	646 22.2 1.9
	ポテトとおこめのささみカツ		とり肉		じゃがいも 米粉 油 てんぷん さとう	バックソース		
	ごま和え			ほうれん草 もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ		
	いわしのつみれ汁		いわし 豆腐	大根 人参 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ しょうが		しょうゆ みりん だし しお		