

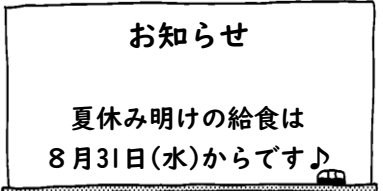
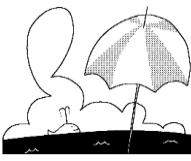


# 令和4年7月 献立使用材料予定表

横浜市立上菅田特別支援学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>☆献立について</p>  <p>○香辛料や酸味をいかした、食欲が増す献立を取り入れました。                  (夏野菜のカレー・ビビンバ・めかじきのピリ辛ソースなど)                  ○七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)                  ○夏野菜を使った献立を多く取り入れました。                  (ゴーヤチャンプルー・夏野菜のカレー・スパゲティトマトソース・えだまめ・夏野菜のスープなど)                  ○郷土料理として、沖縄県の料理を取り入れました。                  ○国際理解の献立としてスペイン料理を取り入れました。</p>		<p>えだまめは枝つきのものを、中学部のいくつかのグループにさやとりを手伝ってもらい、給食に使用します。</p> 	<p>お知らせ</p> <p>夏休み明けの給食は 8月31日(水)からです♪</p> 	<p>郷土料理</p> <p>沖縄料理について知る</p> <p>はいがごはん はいが米</p> <p>にんじんしりしり にんじん さやいんげん まぐろ油漬 ごま油</p> <p>ゴーヤチャンプルー ポロニアハム 鶏卵 豆腐 もやし にんじん ゴーヤ</p> <p>シブイ汁 鶏肉 とうがん ねぎ にら しょうが</p> <p>牛乳 にんにく 小町ふ 米油 削り節</p>
4	5	6	7	8
調味料(コチジャン)について知る	アセロラを味わう	ぶどう豆について知る	七夕の行事食に使われるそうめんの由来を知る	スペイン料理の特徴について知る
<p>はいがごはん はいが米</p> <p>ビビンバ(野菜) もやし にら にんじん</p> <p>ビビンバ(肉) ごま油 にんにく ごま</p> <p>豚肉 ねぎ しょうが にんにく</p> <p>コチジャン 砂糖</p> <p>韓国風のりふりかけ きざみのり ごま油</p> <p>牛乳</p>	<p>黒パン</p> <p>ひじきサラダ ひじき きゅうり キャベツ コーン(缶) ごま 米油 ごま油 砂糖</p> <p>かぼちやの米粉シチュー 鶏肉 かぼちや じゃがいも</p> <p>アセロラゼリー アセロラジュース</p> <p>アガー 牛乳</p>	<p>新しょうがごはん はいが米 新しょうが</p> <p>ぶどう豆 だいず 昆布 砂糖</p> <p>かわいいのみりん漬け焼き からすがれい 砂糖</p> <p>けんちん汁 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく ごま油</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん 精白米</p> <p>かぼちやの煮物 かぼちや 砂糖</p> <p>五目ずしの具 油揚げ 凍り豆腐 にんじん</p> <p>すましそうめん そうめん 鶏肉 オクラ</p> <p>ごぼう さいいんげん かんびょう ごま 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん 精白米</p> <p>エンサラダ・デ・ザナホリア (にんじんのサラダ) キャベツ にんじん 砂糖 オリーブ油</p> <p>パエリアの具 ソバ・デ・アホ(にんにくのスープ) 鶏肉 えび いか 豚肉 食パン にんじん たまねぎ</p> <p>たまねぎ トマト ビーマン 赤ビーマン パセリ にんにく 鶏卵 パプリカ(粉) にんにく オリーブ油</p> <p>牛乳</p>
11	12	13	14	15
夏野菜(なす・かぼちや・トマト)について知る	夏野菜(ズッキーニ)について知る	ごまの栄養について知る	夏野菜(えだまめ・とうもろこし)について知る	トマトの栄養について知る
<p>五穀ごはん 精白米 もちきび もちあわ ひえ 押麦 黒米</p> <p>わかめサラダ キャベツ きゅうり わかめ ちりめんじゃこ</p> <p>夏野菜のカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ かぼちや トマト なす 米油 小麦粉 マーガリン</p> <p>プルーンはっこう乳</p>	<p>食パン</p> <p>夏野菜のスープ ベーコン ウインナー たまねぎ キャベツ かぼちや</p> <p>チリコンカーン 豚肉 だいず たまねぎ にんじん にんにく マカロニ</p> <p>トマト(缶) 小麦粉</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>すまし汁 豆腐 ねぎ こまつな</p> <p>豚肉とキャベツの ごまみそ炒め 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん ビーマン しょうが</p> <p>ももの寒天よせ もも(缶) ももジュース 砂糖 寒天</p> <p>牛乳</p>	<p>ぶどうパン</p> <p>えだまめと コーンのソテー</p> <p>スパゲティトマトソース キャベツ えだまめ コーン(缶) 米油</p> <p>野菜スープ スパゲティ まぐろ油漬 たまねぎ トマト(缶) トマト ズッキーニ 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん にんにく オリーブ油 バジル</p> <p>牛乳</p>	<p>はいがごはん はいが米</p> <p>ゆでやさい もやし チンゲンサイ ごま油</p> <p>めかじきのピリ辛ソース たまごとトマトのスープ めかじき 砂糖 ねぎ にんにく 鶏卵 豆腐 トマト</p> <p>しょうが ごま油 トウバンジャン たまねぎ しょうが てんぷん てんぷん</p> <p>牛乳</p>
18	19	20	21	22
海の日	食育の日	旬の食品(えだまめ)を味わう	前日に児童生徒がえだまめのさやとりをします。	前日に児童生徒がえだまめのさやとりをします。
	<p>主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事のよさを知る</p> <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>ごま酢あえ キャベツ にんじん ごま 砂糖</p> <p>銀だらのあんかけ 銀だら 砂糖 てんぷん</p> <p>沢煮椀 豚肉 ごぼう ねぎ にんじん みずな えのきたけ しょうが てんぷん</p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん 精白米</p> <p>えだまめ えだまめ</p> <p>かきたま汁 豆腐 鶏卵 ねぎ こまつな てんぷん</p> <p>牛乳</p>	<p>焼きそばの種類について知る</p> <p>ロールパン</p> <p>中華スープ 鶏肉 豆腐 にんじん ねぎ こまつな ごま油</p> <p>ソース焼きそば 中華めん 豚肉 いか</p> <p>ミックスフルーツ 桃(缶) バイン(缶) みかん(缶) 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>はま菜ちゃん料理コンクールの料理を味わう</p> <p>はいがごはん はいが米</p> <p>うまうま健康ビーマン炒め 豚肉 ビーマン 赤ビーマン じゃがいも 砂糖 ごま油</p> <p>豚丼の具 豚肉 たまねぎ にんじん</p> <p>みそ汁 豆腐 えのきたけ オクラ みそ</p> <p>牛乳 こまつな しらたき 砂糖 米油 しょうが</p>