

令和4年8・9月 献立使用材料予定表 その1

※エネルギー (kcal) とたんぱく質 (g) は中高生の基準量に対する値です

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 |
|---|--|---|---|--|
| <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>給食開始日変更のお知らせ</p> <p>夏休み明けの給食開始日に変更がありました。夏休み明けの給食は 8月31日(水)からになります。</p> </div> | | 8月31日 630kcal 22.7g カレーの種類について知る | 1 553kcal 27.0g ごはんは熱やカのもとになる食品であることを知る | 2 534kcal 30.9g トマトについて知る |
| | | 麦ごはん 精白米 米穀麦 甘酢あえ きゅうり 切り干しだいこん 砂糖 ドライカレー 豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン しょうが にんにく 米油 小麦粉 アイスクリーム (卵を含みません) 牛乳 | はいがごはん はいが米 ビビンバ (肉) 豚肉 ねぎ しょうが にんにく 米油 砂糖 韓国風のりふりかけ きざみのり ごま油 ビビンバ (野菜) もやし こまつな にんじん にんにく ごま ごま油 わかめスープ 豆腐 ねぎ えのきたけ わかめ ごま油 牛乳 | 丸パン 鶏肉 ウインナー じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ポトフ パセリ ハンバーグトマトソース 豚肉 鶏肉 たまねぎ トマト (缶) たまねぎ 牛乳 にんにく 米油 |
| | | 5 589kcal 23.9g 水ようかんについて知る | 6 587kcal 24.9g 北海道の郷土料理を味わう | 7 551kcal 24.4g 季節のなしを味わう |
| はいがごはん はいが米 かきたま汁 鶏卵 豆腐 こまつな てんぷん 肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 米油 砂糖 牛乳 | ごはん 精白米 どろろ昆布のすまし汁 豆腐 ねぎ たらこ 昆布 さけのちゃんちゃん焼き さけ キャベツ たまねぎ じゃがいも しめじ みそ 砂糖 パター ハスカップゼリー 牛乳 | ロールパン 中華スープ 鶏肉 キャベツ ねぎ にんじん たらこ ごま油 ソース焼きそば おし中華めん 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青のり 米油 なし 牛乳 | 栗ごはん 精白米 栗 菊花あえ キャベツ 食用菊 砂糖 銀だらの西京焼き 銀だら みそ 砂糖 みそ汁 さつまいも たまねぎ にんじん しめじ みそ 牛乳 | はいがごはん はいが米 さといもの煮つけ さといも 砂糖 豚肉と切干しだいこんの煮物 豚肉 にんじん 切り干しだいこん だいず (水煮) 油揚げ ねぎ たまねぎ こまつな 米油 呉汁 だいこん みそ 牛乳 |
| 12 555kcal 31.7g はま菜ちゃん料理コンクールの料理を味わう | 13 569kcal 25.3g ヨーグルトについて知る | 14 576kcal 25.6g イタリア料理について知る | 15 571kcal 25.4g 食事とげんかつぎの関係について知る | 16 581kcal 27.6g 敬老の日になみ、長野県の長寿料理を味わう |
| ごはん 精白米 かれいのしょうがあんかけ からすがれい 砂糖 てんぷん 栄養満点丼の具 豚肉 にんじん こまつな にんにく しょうが しらたき ひじき ごま ごま油 砂糖 すまし汁 鶏肉 豆腐 だいこん ねぎ 牛乳 | バターライス 精白米 バター パセリ キャベツサラダ キャベツ にんじん チリコンカン 豚肉 だいず たまねぎ にんじん しんにく 米油 小麦粉 トマト (缶) ヨーグルト 牛乳 | ロールパン インサラータ・ベルデ キャベツ きゅうり えだまめ アスパラガス オリーブ油 砂糖 スパゲティベスカトーレ スパゲティ ベーコン いか おきえび たまねぎ トマトジュース ビーマン にんにく オリーブ油 バジル パンナコッタ 生クリーム 牛乳 砂糖 アガー 黄桃 (缶) 牛乳 | ごはん 精白米 こんぶのつくだ煮 糸昆布 しょうが 砂糖 かつ煮 ボークカツ 鶏卵 たまねぎ にんじん 米油 砂糖 てんぷん みそ汁 キャベツ にんじん しめじ みそ 牛乳 | ごはん 精白米 だいずの磯煮 だいず (水煮) にんじん 油揚げ ひじき ごま 米油 凍り豆腐の炒り煮 凍り豆腐 豚肉 にんじん ねぎ 米油 砂糖 きのこ汁 しめじ えのきたけ だいこん こまつな 油揚げ 牛乳 |

～8・9月の献立について～

○8月から9月にかけて、季節の変化を感じられるような料理や、旬の食材を取り入れました。
(ドライカレー・水ようかん・なし・さんまのかば焼き・めかじきのきのこあんかけ など)

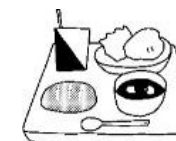
○9月9日の重陽の節句になみ、9日の給食に食用菊・栗・さつまいもを使用した献立を取り入れました。
重陽の節句には長寿を願い、菊の花びらりの酒を飲み、菊を鑑賞していました。給食では菊の花びらとキャベツをあえて、菊花あえにします。

○国際理解の献立として、イタリア料理を取り入れました。
(スパゲティベスカトーレ・インサラータベルデ・パンナコッタ)


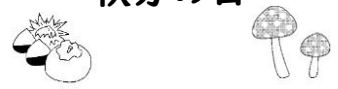
○卒業生の進路先のひとつである「アグリシステム羽沢」さんでつくっているトマトジュースを給食に取り入れました。
とても濃厚なトマトジュースで、スパゲティのソースに使用します。

○運動会応援献立としてかつ煮 (勝つ) を取り入れました。
厚い肉や揚げ物などが食べづらい児童生徒にも食べやすいように、はしで切れるほど軟らかいかつに、甘辛い卵のあんをかけてつくります。

アグリシステム羽沢さんのトマトジュース🍅を
つかってつくります！ひとつひとつ手づくりして
いて、濃厚でとてもおいしいですよ！



献立は裏面につづきます

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|
| 19 | 20 620kcal 23.2g | 21 600kcal 26.0g | 22 574kcal 25.8g | 23 |
| 敬老の日  | マーボーなすについて知る 麦ごはん にとたまごのスープ 精白米 米粒麦 鶏卵 たまねぎ いら てんぷん マーボーなす ミックスフルーツ なす 豚肉 だいず にんにく しょうが 桃(缶) みかん(缶) ねぎ ビーマン にんじん 米油 みそ パインアップル(缶) 砂糖 ごま油 てんぷん 砂糖 トウバンジャン 牛乳 | 香辛料の効用について知る 丸パン 野菜サラダ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 砂糖 米油 カレー ビーンズシチュー 豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 マーガリン 粉チーズ プルーンはっこう乳 | 豚肉の栄養について知る はいがごはん ごまじょうゆあえ はいが米 キャベツ にんじん ごま 豚丼の具 みそ汁 豚肉 たまねぎ にんじん ねぎ じゃがいも わかめ こまつな しらたき 米油 砂糖 しょうが みそ 牛乳 | 秋分の日  |
| | 26 621kcal 25.1g | 27 556kcal 23.6g | 28 556kcal 30.0g | |
| さんまについて知る | ぶどうについて知る | きのこの種類について知る | プルーンには鉄が含まれていることを知る | まごはやさしい食材について知る |
| はいがごはん 酢みそあえ はいが米 キャベツ にんじん わかめ 砂糖 みそ さんまのかばやき すまし汁 さんま 米油 てんぷん 豆腐 ねぎ こまつな 砂糖 ごま 牛乳 | 黒パン ひじきサラダ キャベツ きゅうり コーン(缶) にんじん ひじき ごま 米油 砂糖 かぼちやの 米粉シチュー 鶏肉 かぼちや じゃがいも ぶどうジュース 砂糖 たまねぎ にんじん こまつな 米油 米粉 アガー 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 牛乳 | ごはん おひたし 精白米 もやし にんじん 削り節 めかじきのきのこあんかけ 豚汁 めかじき しめじ えのきたけ 豆腐 豚肉 だいこん にんじん てんぷん 砂糖 ごぼう ねぎ みそ 牛乳 | ロールパン ミックスビーンズサラダ だいず いんげん豆 枝豆 コーン(缶) きゅうり たまねぎ 米油 プルーンの甘煮 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ドライフルーツ セロリー トマト(缶) マッシュルーム ビーマン にんじん オリーブ油 粉チーズ 牛乳 | はいがごはん だいずとじゃこの炒り煮 はいが米 だいず てんぷん ちりめんじゃこ ごま うま煮 すまし汁 鶏肉 いか うずら卵 さといも 豆腐 ねぎ こまつな ごぼう にんじん こんにやく 凍り豆腐 砂糖 牛乳 |

～給食の栄養価についてのお知らせ～

○給食で提供する栄養価基準値の変更について

給食の栄養価計算には食品の100g当たりの栄養価が示されている「日本食品標準成分表(以下「成分表」)」を主に使用しており、その成分表は5年ごとに改訂が行われています。最新版の成分表ではエネルギー(カロリー)の計算方法が変更となり、それに伴い以前よりもエネルギー(カロリー)の値が低くなる傾向にあります。

本校でも8・9月の献立から最新版の成分表を使用して栄養価の計算を行ったため、献立表に記載しているエネルギー(カロリー)の値が以前よりも低くなっています。これは参考としている成分表の計算方法が変更となったため、給食の内容や提供量は以前と変わりません。(成分表の値が変わり、栄養価の見え方が変わっただけで、使用している食品や量そのものは変わっていないためです)

給食の提供量は変わりませんが、新しい成分表を使用した場合の栄養価基準値を見直す必要があります。本校では昨年度1年間の献立を新しい成分表で計算しなおし、中高生の常食で約30kcal程度下がることがわかりました。そこで8・9月の献立よりエネルギー(カロリー)の栄養価基準値を以下のように変更いたします。

| | 旧基準値 | 新基準値 |
|------------|---------|---------|
| 小学部(常食) | 494kcal | 468kcal |
| 中学部高等部(常食) | 618kcal | 585kcal |
| きざみ食 | 433kcal | 410kcal |
| ミキサー食 | 371kcal | 351kcal |

Q エネルギー(カロリー)が下がって、栄養が不足しないか心配です

A 栄養計算の方法が変わり、見かけ上のエネルギーが低くなっているだけで、実際に提供している量(食べている量)は変わらないので心配はいりません。

Q 糖質(炭水化物)の量に変更はありますか?

A 新しい成分表では炭水化物の値にも変更があります。個別に炭水化

