

令和4年11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
	1	2	3	4
<p>☆今月のはま菜ちゃん</p> <p>「キャベツ・ねぎ・にんじん・だいこん」を内田農園さんより購入します。</p>	<p>神奈川県にも産地がある「だいず」について知る</p> <p>はいがごはん はいが米</p> <p>磯香あえ キャベツ こまつな きざみのり</p> <p>鶏肉とだいずの煮物 だいず(水煮) 鶏肉 凍り豆腐</p> <p>にんじん さといも こんにやく えのきたけ かんぴょう でんぶん しょうが 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>つくだ煮について知る</p> <p>はいがごはん はいが米</p> <p>のりのつくだ煮 きざみのり 砂糖</p> <p>牛肉と切り干しだいこんの煮物 牛肉 にんじん 切り干しだいこん</p> <p>たまねぎ こまつな 米油 砂糖</p> <p>石狩汁 鮭 じゃがいも だいこん</p> <p>はくさい にんじん ねぎ みそ</p> <p>牛乳</p>	<p>文化の日</p> 	<p>姉妹都市リヨン市(フランス)の料理を知る</p> <p>ソフトフランス ベーコン じゃがいも たまねぎ にんにく バセリ オリーブ油</p> <p>りんごジャム オニオングラタン風スープ</p> <p>豚肉のソテー たまねぎ にんじん にんにく こまつな 豚肉 オリーブ油 レモン果汁</p> <p>食パン オリーブ油 粉チーズ</p> <p>牛乳</p>
7	8	9	10 外国料理	11
<p>生揚げの栄養について知る</p> <p>ごはん 精白米</p> <p>にらとたまごのスープ 鶏卵 たまねぎ にら</p> <p>生揚げと豚肉のみそ炒め 生揚げ 砂糖 豚肉 たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 米油 みそ</p> <p>てんぶん トウバンジャン</p> <p>牛乳</p>	<p>豆の種類について知る</p> <p>ロールパン いんげん豆 だいず えだまめ</p> <p>のりのつくだ煮 きざみのり 砂糖</p> <p>クリームシチュー たら 鶏肉 じゃがいも たまねぎ</p> <p>にんじん ほうれんそう 米油 小麦粉</p> <p>小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳</p> <p>牛乳</p>	<p>ほうれんそうについて知る</p> <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>だいずとじゃこの炒り煮 だいず(水煮) でんぶん 米油</p> <p>肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ</p> <p>にんじん しらたき 米油</p> <p>すまし汁 豆腐 ほうれんそう</p> <p>えのきたけ</p> <p>牛乳</p>	<p>ラフランスについて知る</p> <p>食パン かぶとブロッコリーのサラダ</p> <p>ブロッコリー かぶ 米油</p> <p>砂糖</p> <p>チリコンカーン 豚肉 だいず たまねぎ にんじん</p> <p>にんにく 米油 小麦粉</p> <p>ラフランスゼリー ラフランス(缶)</p> <p>りんごジュース 砂糖 アガー</p> <p>トマト(缶)</p> <p>牛乳</p>	<p>ほっけについて知る</p> <p>ごはん 精白米</p> <p>だいずの磯煮 だいず(水煮) 凍り豆腐 にんじん</p> <p>油揚げ ひじき ごま 米油 砂糖</p> <p>ほっけの塩焼き ほっけ</p> <p>みそ汁 だいこん たまねぎ</p> <p>こまつな みそ</p> <p>牛乳</p>
14	15	16	17	18 食育の日
<p>はま菜ちゃんについて知る①</p>  <p>はいがごはん はいが米</p> <p>みそ汁 油揚げ はくさい にんじん</p> <p>みそ汁</p> <p>はま菜ちゃんの友達井 こまつな ごぼう たまねぎ 豚肉</p> <p>鶏卵 砂糖</p> <p>牛乳</p>	<p>はな菜ちゃんについて知る②</p>  <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>はま菜ちゃんたっぷり 豆乳みそスープ 豚肉 油揚げ さつまいも キャベツ だいこん</p> <p>にんじん たまねぎ にら 豆乳 みそ</p> <p>豚肉と野菜のしょうが炒め 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん</p> <p>しょうが 米油 てんぶん</p> <p>牛乳</p>	<p>はま菜ちゃんについて知る③</p>  <p>ごはん 精白米</p> <p>大学いも さつまいも 砂糖 ごま</p> <p>凍り豆腐の炒り煮 凍り豆腐 豚肉 にんじん</p> <p>ねぎ 砂糖 米油</p> <p>はま菜ちゃんこうどん うどん 豚肉 油揚げ だいこん ごぼう</p> <p>にんじん はくさい こまつな みそ</p> <p>牛乳</p>	<p>はま菜ちゃんについて知る④</p>  <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>はま菜ちゃんの肉団子スープ 豚肉 みそ しょうが</p> <p>ごま でんぶん キャベツ</p> <p>麻婆豆腐 豆腐 豚肉 ねぎ にんじん しょうが たまねぎ にんじん しめじ</p> <p>にんにく 米油 砂糖 みそ でんぶん</p> <p>ごま油 トウバンジャン テンメンジャン</p> <p>牛乳</p>	<p>主食・主菜・副菜について知る</p> <p>五穀ごはん 精白米 もちきび もちあわ</p> <p>ゆずだいこん だいこん ゆず(果汁) 砂糖</p> <p>ひえ 押麦 黒米</p> <p>銀だらのしょうがあんかけ 銀だら しょうが 砂糖</p> <p>てんぶん</p> <p>みそ汁 油揚げ はくさい たまねぎ</p> <p>こまつな みそ</p> <p>牛乳</p>
21	22	23	24	25
<p>旬の食品(だいこん)の加工品について知る</p> <p>はいがごはん はいが米</p> <p>ごま酢あえ 切り干しだいこん にんじん ごま</p> <p>砂糖</p> <p>チキンカレー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん</p> <p>トマト(缶) しょうが にんにく 米油</p> <p>小麦粉 バター トマトピューレ</p> <p>牛乳</p>	<p>りんごについて知る</p> <p>サンドパン 豚肉 ウインナー キャベツ</p> <p>たまねぎ にんじん ブロッコリー</p> <p>コロッケ じゃがいも 豚肉 パン粉</p> <p>たまねぎ 米油</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p>	<p>勤労感謝の日</p> 	<p>もみじ焼きについて知る</p> <p>ごはん 精白米</p> <p>煮びたし はくさい にんじん 油揚げ</p> <p>もみじ焼き 鮭 マヨネーズ(ノンエッグ)</p> <p>にんじん</p> <p>のっぺい汁 鶏肉 さといも だいこん</p> <p>こまつな ねぎ こんにやく でんぶん</p> <p>牛乳</p>	<p>旬の食品(きのこ)を味わう</p> <p>ロールパン かぶ じゃがいも バセリ</p> <p>きのこクリーム スパゲティ スパゲティ 鮭 たまねぎ ほうれんそう</p> <p>しめじ エリンギ えのきたけ にんにく 米油</p> <p>小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 粉チーズ</p> <p>牛乳</p>
28	29	30	☆献立について	
<p>沢煮椀について知る</p> <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>さといものそばろ煮 豚肉 さといも にんじん</p> <p>しょうが 砂糖 でんぶん</p> <p>ハンバーグきのこソース 鶏肉 豚肉 だいず</p> <p>えのきたけ しめじ ねぎ</p> <p>砂糖 でんぶん</p> <p>牛乳</p>	<p>五目豆について知る</p> <p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>ひじきのつくだ煮 ひじき 砂糖 ごま油</p> <p>変わり五目豆 だいず(水煮) 豚肉 凍り豆腐</p> <p>じゃがいも 米油 にんじん</p> <p>ビーマン こんにやく 砂糖</p> <p>すまし汁 豆腐 だいこん ねぎ</p> <p>えのきたけ</p> <p>牛乳</p>	<p>いろいろな食品を組み合わせることで大切さを知る</p> <p>ぶどうパン もも(缶) リンゴ(缶) みかん(缶) 砂糖</p> <p>ミックスフルーツ</p> <p>ミネストローネ ベーコン じゃがいも たまねぎ キャベツ</p> <p>かれいの香草焼き かれい にんにく バセリ オリーブ油</p> <p>トマト(缶) にんじん いんげん豆</p> <p>バジル</p> <p>にんにく オリーブ油</p> <p>牛乳</p>	<p>○11月は地産地消月間です。</p> <p>はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品を多く取り入れました。 ※はま菜ちゃん料理コンクールとは、横浜市環境創造局主催の「横浜市で採れる野菜をつかった学校給食で食べてみたい料理」を募集しているコンクールです。</p> <p>○旬の食材を多く取り入れました。 (鮭、だいこん、さといも、しめじ、えのきたけ など)</p> <p>○国際理解の献立としてフランスの料理を取り入れました。</p>  	