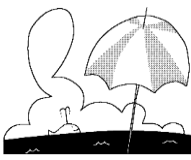





令和5年7月 献立使用材料予定表

横浜市立上菅田特別支援学校

月曜日 3	火曜日 4	水曜日 5	木曜日 6	金曜日 7
ぶどう豆について知る	アセロラを味わう	スペイン料理の特徴について知る	七夕の行事食に使われるそうめんの由来を知る	旬の食品(えだまめ)を味わう
新しょうがごはん はいが米 新しょうが ぶどう豆 だいず(水煮) 昆布 砂糖	黒パン 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	ごはん 精白米 エンサラダ・デ・サナオーリア (にんじんのサラダ) キャベツ にんじん 砂糖 オリブ油 ソパ・デ・アホ (にんにくのスープ) 豚肉 食パン にんじん たまねぎ たまねぎ トマト ビーマン 赤ビーマン バセリ にんにく 鶏卵 パプリカ(粉) にんにく オリブ油 牛乳	ごはん 精白米 かぼちゃの煮物 かぼちゃ 砂糖 五目ずしの具 油揚げ 凍り豆腐 にんじん すましそうめん そうめん 鶏肉 オクラ にんじん しょうが 牛乳 ごま 砂糖	はいがごはん はいが米 えだまめ えだまめ かきたま汁 豆腐 鶏卵 肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ こまつな でんぶ 牛乳 さいやいんげん 砂糖 米油
新しいみりん漬け焼き からすがれい 砂糖 けんちん汁 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく ごま油 牛乳	かぼちゃの米粉シチュー 鶏肉 かぼちゃ じゃがいも アセロラジュース アガー 牛乳 たまねぎ にんじん こまつな 米油 米粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳	パエリアの具 鶏肉 えび いか たまねぎ トマト ビーマン 赤ビーマン バセリ にんにく 鶏卵 パプリカ(粉) にんにく オリブ油 牛乳	ごぼう さいやいんげん かんびょう ごま 砂糖 牛乳	えだまめ えだまめ かきたま汁 豆腐 鶏卵 肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ こまつな でんぶ 牛乳 さいやいんげん 砂糖 米油
調味料(コチジャン)について知る 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 コチジャン 砂糖 韓国風のりふりかけ きざみのみ ごま油 牛乳	夏野菜(ズッキーニ)について知る 食パン 夏野菜のスープ ベーコン ウィナー たまねぎ キャベツ かぼちゃ ズッキーニ にんにく 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 牛乳 トマト(缶) 小麦粉	ごまの栄養について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 すまし汁 豆腐 ねぎ こまつな 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 米油 ごま 砂糖 みそ でんぶ 牛乳	ぶどうパン えだまめと コーンのソテー スパゲティトマトソース スパゲティ まぐろ油揚げ たまねぎ 野菜スープ トマト(缶) ズッキーニ 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん にんにく オリブ油 バジル 牛乳	トマトの栄養について知る ごはん 精白米 ゆでやさい キャベツ こまつな ごま ごま油 めかじきのチリソース たまごとトマトのスープ めかじき でんぶ 米粉 鶏卵 豆腐 トマト ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しょうが でんぶ 牛乳 トウバンジャン 米油
海の日 	主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事のよさを知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 ごま酢あえ キャベツ にんじん ごま 砂糖 銀だらのあんかけ 銀だら 砂糖 でんぶ 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 でんぶ 牛乳	夏野菜(なす・かぼちゃ・トマト)について知る 五穀ごはん 精白米 もちぎび もちあわ ひえ 押麦 黒米 わかめ ちりめんじゃこ 夏野菜のカレー ごま 砂糖 豚肉 じゃがいも たまねぎ かぼちゃ トマト なす 米油 小麦粉 マーガリン	焼きそばの種類について知る ロールパン 中華スープ 鶏肉 豆腐 にんじん ねぎ こまつな ごま油 ソース焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん なら 青のり 米油 牛乳	郷土料理 沖縄料理について知る ごはん 精白米 にんじんしりしり にんじん さいやいんげん まぐろ油揚げ ごま油 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 にら しょうが 牛乳 にんにく 小町ぶ 米油 削り節
24 はま菜ちゃん料理コンクールの料理を味わう はいがごはん はいが米 豚丼の具 豚肉 たまねぎ にんじん こまつな しらたき 砂糖 米油 しょうが 梅肉おかかあえ きゅうり えのきたけ 梅干しペースト 削り節 みそ汁 豆腐 ねぎ オクラ みそ 牛乳	☆献立について  <ul style="list-style-type: none"> ○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・めかじきのチリソースなど) ○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。 	えだまめ・とうもろこしは、 中学部・高等部の いくつかのグループに さやとりと皮むきを 手伝ってもらい、 給食に使用します。 	お知らせ 夏休み明けの給食は 8月30日(水)からです! 