令和４年４月　献立使用材料予定表　　テーマ「春を感じる食べ物」

横浜市立港南台ひの特別支援学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11 楽しく給食を味わう	**12** 麻婆豆腐について知る	**13** 青のり（あおさ）について知る	**14** 春キャベツの特徴について知る	**15** 酢の物を味わう 小学部１年生給食開始
ごはん 精白米 ツナそぼろ まぐろ油漬　まぐろ水煮　凍り豆腐 にんじん　しょうが　砂糖 甘酢あえ もやし　にんじん 砂糖 豚汁 豚肉　豆腐　油揚げ　ねぎ　じゃがいも　こまつな ごぼう　にんじん　つきこんにゃく　みそ 牛乳	麦ごはん 精白米　米粒麦 麻婆豆腐 豚肉　豆腐　にんじん　ねぎ　しょうが にんにく　米油　でんぷん　砂糖　みそ トウバンジャン　テンメンジャン　ごま油 卵スープ 鶏卵　豚肉　たまねぎ こまつな　にんじん　でんぷん 牛乳	はいがごはん はいが米 肉じゃが 豚肉　じゃがいも　たまねぎ にんじん　さやいんげん しらたき　米油　砂糖 揚げ大豆 だいず　でんぷん 米油　青のり みそ汁 だいこん　油揚げ　わかめ ねぎ　えのきたけ　みそ 牛乳	チーズパン ペンネミートソースあえ マカロニ　豚肉　たまねぎ　にんじん セロリー　パセリ　にんにく カットトマト　米油 コーンサラダ キャベツ　きゅうり　コーン たまねぎ　米油　砂糖 いちごゼリー 牛乳	はいがごはん はいが米 ポークカレー 豚肉　じゃがいも　たまねぎ にんじん　しょうが　にんにく 米油　小麦粉　マーガリン ごま酢あえ 切干しだいこん　きゅうり ごま　砂糖 牛乳
18 粉ふきいもの特徴について知る	**19** 主食･主菜･副菜･汁物がそろった食事の良さを知る 食育の日	**20** 季節のさやえんどうを味わう	**21** 新わかめについて知る	**22** 韓国料理を味わう 国際理解
ソフトフランス ハンバーグトマトソース 豚肉　鶏肉　たまねぎ　パン粉 カットトマト　エリンギ　米油 粉ふきいも じゃがいも 豆と野菜のスープ 豚肉　マカロニ　いんげん豆 たまねぎ　キャベツ　にんじん パセリ　にんにく　米油 牛乳	麦ごはん 精白米　米粒麦 生揚げのそぼろ煮 生揚げ　砂糖　豚肉　じゃがいも たまねぎ　にんじん　さやえんどう しょうが　でんぷん　米油 酢みそあえ キャベツ　うど　にんじん みそ　砂糖 若竹汁 豆腐　たけのこ水煮　わかめ 牛乳	ロールパン ツナペースト まぐろ油漬　ウインナーソーセージ たまねぎ　にんじん　米油　バジル カットトマト　オリーブ油　チーズ さやえんどうとじゃがいものサラダ さやえんどう　じゃがいも コーン　砂糖 野菜スープ 豚肉　キャベツ　たまねぎ　にんじん　パセリ 牛乳	ターメリックライス はいが米　ターメリック チリコンカーン 豚肉　だいず　たまねぎ にんじん　にんにく　カットトマト 米油　小麦粉 わかめサラダ わかめ　キャベツ サラダ用こんにゃく　砂糖 ちりめんじゃこ　ごま油 清見オレンジ 牛乳	はいがごはん はいが米 チャプチエ 豚肉　たけのこ水煮　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん　ねぎ　にんにく はるさめ　ごま　ごま油　砂糖 ナムル もやし　きゅうり にんにく　ごま油 わかめスープ 豆腐　わかめ　ねぎ にんじん　ごま油 牛乳
25 入学進級を祝う献立を味わう 行事食	**26** 福井県の郷土料理を知る 郷土料理	**27** カルシウムが多く含まれている食品を知る	**28** 季節のたけのことめばるを味わう	**29 昭和の日**
さくらごはん 精白米　さくら塩漬け 魚の野菜あんかけ さわら　たけのこ水煮　にんじん しょうが　でんぷん　砂糖 すまし汁 豆腐　にんじん　ねぎ こまつな　はんぺん 水ようかん（栗入り） 小豆　栗　グラニュー糖 寒天 牛乳	麦ごはん 精白米　米粒麦 さばの塩焼き さば こっぱなます 切干しだいこん　にんじん 油揚げ　みそ　ごま　砂糖 ぼっかけ汁 生揚げ　ごぼう　にんじん こまつな　ねぎ　しらたき プルーンはっこう乳	はいがパン 米粉シチュー 鶏肉　じゃがいも　たまねぎ にんじん　パセリ　牛乳　豆乳 米油　バター　米粉 ひじきサラダ ひじき　えだまめ　キャベツ　にんじん コーン　米油　砂糖 プルーンの甘煮 ドライプルーン 牛乳 中2・3年プルーンはっこう乳	ごはん 精白米 たけのこごはんの具 油揚げ　たけのこ水煮 にんじん　砂糖　ごま めばるのから揚げ めばる　でんぷん しょうが　米油 呉汁 だいず　豆腐　にんじん ねぎ　こまつな　みそ 牛乳	

献立表の見方

日にち

献立のねらい

献立名

体内でエネルギーに変わるもの、からだを作るもの、からだの調子を整えるもの、色や香りとして使われている食材を記載しています。

知らせたい献立

昔から伝わる行事食や横浜市にかかわりの深い国を理解するための外国料理、日本各地の郷土食をお知らせする献立です。

食育の日の献立

「19日は食育の日」

本校では、主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食献立を　食育の日の献立として取り入れています。

毎月１９日は、「食育の日」です。食育とは、いろいろな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけることです。
自らの健康を考えた食生活が、実践できる人を育てる食の教育です。
食育の日には、献立を見て食べて、献立の組み合わせや季節の食品を覚えたり、みんなでおいしさを味わったりします。

主食･主菜･副菜･汁物がそろった献立

4月の「食育の日」

主食＊はいがごはん：胚芽が残っているので、食物繊維やビタミンが豊富なごはんです。
主菜＊生揚げのそぼろ煮：生揚げと季節の新じゃがいも、新たまねぎを煮込んだ煮物です。
副菜＊酢みそあえ：春が旬のうどを使ったあえ物です。
汁物＊若竹汁：季節の新わかめとたけのこを使ったすまし汁です。
牛乳＊牛乳は成長期に必要なカルシウムやたんぱく質が含まれます。