令和4年8・9月 献立使用材料予定表 テーマ「健康(長寿)を考える食事 | 横浜市立港南台ひの特別支援学校

<u> 令和4年8 •</u>		<u> </u>		ナーマー健康(長寿)を考					ひの特別支援学校
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
8月29日		8月30日		8月31日		1 高1宿泊体験学習		_	
韓国料理の調味料を知る		季節の果物浜なしを味わう		豚肉の栄養素に ついて知る		季節の果物ぶどうについて知る		さかなの脂は健康によ いことを知る	
はいがごはん	ビビンバ(ひじきのナムル)	麦ごはん	もやしスープ	ごはん	じゃがいものソテー	ナン	コーンサラダ	はいがごはん	即席漬
はいが米	もやし にんじん にら にんにく	精白米 米粒麦	鶏肉 でんぷん もやし	精白米	じゃがいも		キャベツ きゅうり コーン	はいが米	キャベツ きゅうり
. * . *	ひじき ごま ごま油	回鍋肉	にんじん ねぎ にら しめじ ごま油		しらたき 米油		米油 砂糖		F > F
ビビンバ(肉)	わかめスープ	豚肉 キャベツ 赤ピーマン	浜なし	煮豚たまご	呉汁	カレービーンズシチュー	浜ぶどう	煮魚	豚汁
豚肉 ねぎ しょうが	豆腐 ねぎ えのきたけ	ピーマン しょうが にんにく		豚肉 うずらの卵 しめじ	だいず 豆腐 にんじん	豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ		さば 砂糖 ねぎ しょうが	豚肉 豆腐 油揚げ ねぎ
にんにく米油	わかめ ごま油 4 愛	ねぎ ごま油 砂糖 みそ	4 例	にんにく しょうが 昆布 砂糖	ねぎ わかめ みそ	にんじん にんにく 米油	4 頭		にんじん ごぼう じゃがいも みそ 牛 河
砂糖 コチジャン	牛乳	トウバンジャン テンメンジャン でんぷん	牛乳	_	野菜ジュース	チーズ 小麦粉 マーガリン	牛乳		牛乳
5		6		<u> </u>		8		9	
だいずの栄養素につい て知る		胚芽の栄養について 知る		発酵食品は腸の働き を助けることを知る		主食の大切さを知る		十五夜(芋名月)につ いて知る	行事的
はいがごはん	揚げだいず	はいがごはん	ごまじょうゆあえ	はいがごはん	納豆	ピザトースト	キャベツサラダ	ごはん	さといものずんだあえ
はいが米	だいず でんぷん 米油	はいが米	もやし こまつな ごま	はい芽米		食パン まぐろ油漬け ピーマン	キャベツ 砂糖	精白米	さといも えだまめ
						たまねぎ にんにく トマト缶			砂糖 みそ
栄養満点丼の具	もずく汁	魚のしょうがあんかけ	塩ちゃんこ汁	変わりきんぴら	みそ汁	オリーブ油 チーズ バジル	冷凍パインアップル	魚の塩焼き	月見汁
豚肉 にんじん こまつな にんにく	豆腐 にんじん ねぎ	メルルーサ しょうが	豆腐 鶏肉 油揚げ だいこん	豚肉 じゃがいも にんじん	豆腐 なめこ ねぎ	コーンスープ		さけ	豚肉 うずら卵缶 にんじん
しょうが しらたき ひじき	もずく でんぷん 4上 <i>歌</i> り	砂糖 でんぷん	にんじん ねぎ しめじ	ごぼう ピーマン つきこんにゃく	こまつな みそ	鶏卵 豚肉 たまねぎ にんじん こまつな	ம் <u>க</u> ர		こまつな ねぎ
ごまごま油砂糖	牛乳	40	牛乳	米油 砂糖 七味唐辛子	牛乳	コーン でんぷん	牛乳	4.0	牛乳
12		13	小1社会生活学習	14		15 中2宿泊体験学習		16	
季節の食品かんぴょう こついて知る		旬の食品もどりかつお について知る		じゃがいもの産地に ついて知る		ひじきには鉄が含まれ ていることを知る	ひじきの日	季節の食品を献立に 使用するよさを知る	食育の日
ターメリックライス	かんぴょうのソテー	麦ごはん	おひたし	ぶどうパン	粉ふきいも	はいがごはん	ひじきのつくだ煮	はいがごはん	磯香あえ
はいが米 ターメリック	かんぴょう ベーコン キャベツ	精白米 米粒麦	もやし にんじん		じゃがいも パセリ	はいが米	ひじき 砂糖	はいが米	キャベツ きざみのり
	にんにく米油					豚肉と切干し	ごま油 七味唐辛子		
チリコンカーン	ぶどうゼリー	かつおのごまみそあえ	かきたま汁	ミートボールトマトソース	·	だいこんの煮物	みそ汁	さんまのかば焼き	とうがんのすまし汁
豚肉 だいず たまねぎ	ぶどうジュース グラニュー糖 寒天	かつお 凍り豆腐 しょうが	鶏卵 豆腐 ねぎ こまつな	豚肉 鶏肉 たまねぎ	金時豆 豚肉 にんじん	豚肉 ちくわ 切干しだいこん	油揚げ じゃがいも こまつな	さんま 米油 でんぷん	とうがん にんじん ねぎ こまつな
にんじん にんにく ピーマン 小麦粉	デラウェア缶 み 辺	でんぷん ごま みそ	えのきだけ でんぷん 小 図	でんぷん トマト缶 エリンギ 米油	キャベツ たまねぎ こまつな 小 図	つきこんにゃく にんじん しょうが ごま 米油 砂糖	たまねぎ みそ 牛 図	砂糖ごま	えのきだけ しょうが 4 巫 I
米油 トマト缶 チリパウダー	牛乳	砂糖 米油	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳
9 会会のロ(14)		20		21 小6遠足				郷土料理の献立(30日)	
The state of the s		長野県の長寿料理を 味わう		季節の果物ブルーベリーを味わう		季節の食品秋なすを 味わう			くまモン 伝統野菜のひとつで、
	前の一番脂がのって	麦ごはん	<u></u> きのこ汁	はいがパン	<u> </u>	麦ごはん	中華スープ		け。細かく刻んだ高菜漬
いる時期です。9月にプ		精白米 米粒麦	えのきたけ まいたけ しめじ 油揚げ	10.0 % 1 12	キャベツ きゅうり わかめ とさかのり	•	豚肉 ほたて貝柱 もやし	けを油で炒めて、ごは	
かつお、さば、あさりな		焼きのり	にんじん ねぎ みそ 七味唐辛子		昆布 ふのり ごま 砂糖 ごま油		にんじん ねぎ にら でんぷん	熊本の郷土料理です	。ひこずりは、みそ味の
(1年に2回旬を迎える	ものもあります。) 物は、からだに必要な	,,,,,	白ごまゼリー	かぼちゃのシチュー	ブルーベリーの甘煮	麻婆なす		炒め物です。鍋のなた	ヽで引っ張るよ う に炒める
町を迎える野来や未 栄養素を蓄えているの		凍り豆腐の炒め煮	白ごま 牛乳 豆乳	豚肉 かぼちゃ たまねぎ 米油	ブルーベリー 砂糖	なす 豚肉 だいず にんにく しょうが ねぎ			と言います。タイピーエン
食べて、元気にその季		凍り豆腐 豚肉 さつまあげ	グラニュー糖 寒天	にんじん こまつな 米粉	レモン果汁 寒天	ピーマン 赤ピーマン 米油 ごま油 みそ			めた野菜や豚肉、エビ等
		にんじん ねぎ 砂糖 米油	牛乳	バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳	牛乳	でんぷん 砂糖 トウバンジャン テンメンジャン	牛乳	を入れた具沢山の中	華風春雨スープです。
26		27		28		29	中1宿泊体験学習	30	
ごはんの栄養素につ いて知る		季節の食品プルーン を味わう		発酵乳について知る		地中海料理(イタリア 料理)について知る	国際理解	熊本の郷土料理を味 わう	郷土料理
ごはん	 梅肉あえ	丸パン		はいがごはん		チーズパン	グリーンサラダ	はいがごはん	ひこずり
精白米	キャベツ きゅうり		鶏卵 豆腐 豚肉 トマト	はいが米	切干しだいこん きゅうり		キャベツ きゅうり さやいんげん	はいが米	なす ピーマン たまねぎ
	梅干し		こまつな はるさめ		ごま 砂糖		ドライパセリ オリーブ油 砂糖		みそ 砂糖 ごま油
肉じゃが	みそ汁	メヒカリフライ	たまねぎ しょうが でんぷん	秋なすカレー		ペスカトーレ	なし	高菜のふりかけ	タイピーエン
豚肉 じゃがいも たまねぎ	豆腐 油揚げ ねぎ	メヒカリ 小麦粉 パン粉 米油	プルーンの甘煮	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん		スパゲティ いか えび トマト		高菜漬 ちりめんじゃこ ごま	うずら卵 えび いか 豚肉 キャベツ ごま

 にんじん つきこんにゃく
 わかめ みそ
 ドライブルーン
 なす しょうが にんにく 米油
 ベーコン たまねぎ なす ピーマン
 砂糖 ごま油
 たまねぎ にんじん ねぎ はるさめ でんぶん

 米油 砂糖
 牛乳
 牛乳
 プルーンはつこう乳
 にんにく バジル トマト缶 オリーブ油
 牛乳
 牛乳