


令和 5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							
				12		13		14							
		楽しく給食を味わう		春キャベツを味わう		給食のカレーについて知る									
		<b>ごはん</b> 精白米  <b>豚汁</b> 豚肉 豆腐 油揚げ じゃがいも だいこん こまつな ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく みそ  <b>ツナそぼろ</b> まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖		<b>ソフトフランス</b>  <b>コーンサラダ</b> キャベツ きゅうり コーン 米油 砂糖  <b>ペンネミートソースあえ</b> 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 トマト缶 トマトピューレー 米油  <b>清見オレンジ</b>  <b>牛乳</b>		<b>ごはん</b> 精白米  <b>ごま酢あえ</b> 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖  <b>ポークカレー</b> 豚肉 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 じゃがいも  <b>牛乳</b>									
		17		18		19		20		21 高1遠足					
中国の調味料を知る		新じゃがを味わう		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		入学進級を祝う献立を味わう		行事食		韓国・朝鮮料理を味わう		国際理解	
<b>はいがごはん</b>  <b>中華あえ</b> もやし きゅうり ごま ごま油  <b>麻婆豆腐</b> 豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 ごま油 トウバンジャン テンメンジャン でんぶん		<b>チーズパン</b>  <b>粉ふきいも</b> じゃがいも  <b>ハンバーグトマトソース</b> 豚肉 鶏肉 たまねぎ 大豆 でんぶん 脱脂粉乳 トマト缶 エリンギ 米油  <b>野菜スープ</b> 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん パセリ		<b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦  <b>酢みそあえ</b> キャベツ にんじん みそ 砂糖  <b>若竹汁</b> 豆腐 たけのこ わかめ  <b>牛乳</b>		<b>生揚げのそぼろ煮</b> 生揚げ 砂糖 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが でんぶん 米油  <b>牛乳</b>		<b>ごはん</b> 精白米  <b>かきたま汁</b> 鶏卵 豆腐 ねぎ こまつな にんじん えのきたけ でんぶん  <b>さわらの野菜あんかけ</b> さわら たけのこ にんじん しょうが でんぶん 砂糖  <b>牛乳</b>		<b>はいがごはん</b> はいが米  <b>わかめスープ</b> 鶏肉 豆腐 わかめ ねぎ にんじん ごま油  <b>チャプチエ</b> 豚肉 たけのこ 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  <b>牛乳</b>					
24 高2遠足		25 中2・3遠足		26		27 高3修学旅行		28 高3修学旅行							
ブルーの栄養を知る		はいがパン		たけのこについて知る		日本で昔から食べられている食品を知る		新わかめを味わう		福井県の郷土料理を知る		郷土料理			
<b>はいがパン</b>  <b>ひじきサラダ</b> ひじき えだまめ キャベツ にんじん コーン 米油 砂糖  <b>米粉シチュー</b> 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  <b>牛乳</b>		<b>はいがごはん</b> はいが米  <b>めばるのあんかけ</b> めばる しょうが 砂糖 でんぶん  <b>たけのこごはんの具</b> 油揚げ たけのこ にんじん ごま 砂糖  <b>牛乳</b>		<b>はいがごはん</b> はいが米  <b>みそ汁</b> 豆腐 油揚げ こまつな ねぎ えのきたけ みそ  <b>肉じゃが</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん さやえんどう つきこんにゃく 米油 砂糖  <b>牛乳</b>		<b>はいがごはん</b> はいが米  <b>みそ汁</b> 豆腐 油揚げ こまつな ねぎ えのきたけ みそ  <b>だいずとじゃこの炒り煮</b> だいず ちりめんじゃこ ごま 米油 砂糖  <b>牛乳</b>		<b>ロールパン</b>  <b>わかめサラダ</b> 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  <b>牛乳</b>		<b>小麦ごはん</b> 精白米 米粒麦  <b>こっぱなます</b> 切干しだいこん にんじん みそ 砂糖  <b>さばの塩焼き</b> さば ごまつな ねぎ つきこんにゃく プルーンはっこう乳  <b>牛乳</b>					
献立表の見方		食育の日の献立		主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立											
日にち		<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>「19日は食育の日」</p> </div>		<div style="border: 2px solid pink; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>4月の「食育の日」</p> </div>											
献立のねらい		<p>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。</p>		<p>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。</p>											
知らせたい献立		<p>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。</p>		<p>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。</p>											
<p>献立名</p> <p>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。</p>		<p>昔から伝わる行事食や横浜市にかかわりの深い外国料理、日本各地の郷土食をお知らせする献立です。</p>													