

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食の時間、給食を食べることを通し、食べ物や栄養のこと、食事のマナーを学び、食に対しての感謝の気持ちを育みながら、望ましい食習慣を身に付けます。献立は、子どもたちが健やかに成長していくために適切な栄養素を摂取できるように考えています。また食に関する知識を身に付けるため、毎月行事食、郷土料理、国際理解をねらいとした献立を実施します。食材は、季節にとれる旬の食べ物や、神奈川県内でとれる地場産物をできる限り使用しています。

【献立表の見方】

「行事食」「郷土料理」「国際理解」の献立の日を日付の右側、献立のねらいを日付の下に記載しています。献立名の下には主な食材のみ記載しています。調味料は裏面をご確認ください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11 行事食	12 国際理解	13	14	15
入学進級を祝う献立を味わう	韓国・朝鮮料理を味わう	楽しく給食を味わう	キャベツについて知る	牛乳の栄養を知る
さくらごはん <small>精白米 さくら塩漬け</small> かきたま汁 <small>鶏卵 豆腐 ねぎ こまつな にんじん えのきたけ でんぶ</small> 魚の野菜あんかけ <small>さわら たけのこ にんじん しょうが でんぶ</small> 砂糖 黒みつゼリー <small>含みつ糖 グラニュー糖 寒天 きな粉</small> 砂糖 牛乳	はいがごはん <small>はいが米</small> ナムル <small>もやし きゅうり にんにく ごま油</small> チャプチェ <small>豚肉 たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ</small> わかめスープ <small>豆腐 わかめ ねぎ</small> 牛乳 <small>にんにく はるさめ ごま ごま油</small> 砂糖	ごはん <small>精白米</small> 豚汁 <small>豚肉 豆腐 じゃがいも だいこん こまつな ごぼう</small> ツナそぼろ <small>まぐろ油漬 まぐろ水煮</small> いちごヨーグルト <small>いちご</small> 牛乳	ロールパン 魚フライ <small>たら パン粉</small> 砂糖 野菜のスープ煮 <small>豚肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんじん パセリ</small> カラマンダリン 牛乳	はいがごはん <small>はいが米</small> みそ汁 <small>キャベツ こまつな みそ</small> 肉じゃが <small>豚肉 じゃがいも たまねぎ</small> 昆布のつくだ煮 <small>昆布 しょうが</small> ごま 砂糖 米油 砂糖 牛乳
18 食育の日	19	20	21	22
主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事の良さを知る	いろいろなパスタの種類を知る	ひじきについて知る	ちりめんじゃこについて知る	体をつくる食べ物について知る
麦ごはん <small>精白米 米粒麦</small> 磯香あえ <small>キャベツ のり</small> 生揚げのそぼろ煮 <small>生揚げ 砂糖 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな しょうが</small> でんぶ 米油 若竹汁 <small>豆腐 たけのこ わかめ</small> 牛乳	丸パン コーンサラダ <small>キャベツ きゅうり コーン 米油 砂糖 たまねぎ</small> ペンネートソースあえ <small>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 オリーブ油</small> 牛乳	麦ごはん <small>精白米 米粒麦</small> ひじきごはんの具 <small>油揚げ 凍り豆腐 にんじん ひじき ごま</small> メヒカリフライ <small>メヒカリ パン粉 小麦粉</small> みそ汁 <small>キャベツ こまつな 切り干しだいこん</small> 牛乳	はいがごはん <small>はいが米</small> からしじょうゆあえ <small>もやし こまつな</small> 親子煮 <small>鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸みつば</small> 砂糖 だいずとじゃこの炒り煮 <small>だいず(水煮) ちりめんじゃこ ごま 砂糖</small> 牛乳	はいがごはん <small>はいが米</small> ごま酢あえ <small>もやし きゅうり</small> ごま 砂糖 ベイスターズ青星カレー <small>豚肉 たまねぎ にんじん しょうが</small> プルーンはっこう乳 <small>にんにく 米油 小麦粉 マーガリン</small> 砂糖 クミン
25	26 郷土料理	27	28	29
だいの栄養を知る	福井県の郷土料理を知る	麻婆豆腐について知る	プルーンの栄養を知る	
はいがパン キャベツサラダ <small>キャベツ 砂糖</small> チリコンカーン <small>豚肉 だいず たまねぎ トマト缶</small> ミックスフルーツ <small>黄桃・バナナ・りんご缶</small> 砂糖 牛乳	麦ごはん <small>精白米 米粒麦</small> こっばなます <small>切り干しだいこん にんじん</small> みそ 砂糖 魚のからあげ <small>さば でんぶ</small> 米油 ぼっかけ汁 <small>豆腐 油揚げ ごぼう にんじん</small> 牛乳 <small>こまつな ねぎ つきこんにやく</small>	ごはん <small>精白米</small> 中華あえ <small>もやし きゅうり にんじん</small> ごま 砂糖 ごま油 麻婆豆腐 <small>木綿豆腐 豚肉 にんじん ねぎ</small> 牛乳 <small>しょうが にんにく 米油 砂糖</small> みそ でんぶ ごま油	ロールパン 変わり五目豆 <small>だいず 豚肉 凍り豆腐 じゃがいも</small> プルーンの甘煮 <small>ドライプルーン</small> 牛乳	

今月の献立について

- 11日(月)の行事食は入学・進級をお祝いし、春を感じる献立にしました。(さくらごはん・魚の野菜あんかけ・かきたま汁・黒みつゼリー)
- 12日(火)国際理解の献立として韓国料理(チャプチェ・ナムル)を取り入れました。
- 26日(火)郷土料理の献立として福井県の郷土料理(こっばなます・ぼっかけ汁)を取り入れました。
- 食物繊維を補うために、はいがごはんを取り入れました。
- 鉄分を補うためにあさり・ひじきをとりいれました。

★毎月19日は「食育の日」です★

食育は自分の健康を考えて食事を選んだり、組み合わせることで食べることができるように、必要な知識を身につけ、食を通して「生きる力」を身に付ける教育活動です。
毎月19日あるいはその前後に「食育の日」の献立として、主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食献立を取り入れています。

18日(月)「食育の日」の献立

主食 * 麦ごはん: 全体の2割にもち麦を使用し炊いています。
主菜 * 生揚げのそぼろ煮: 生揚げとじゃがいも、たまねぎを煮込んだ煮物です。
副菜 * 磯香あえ: 副菜では人気がある料理です。のりとしょうゆであえます。
汁物 * 若竹汁: 季節のわかめとたけのこを使ったすまし汁です。
牛乳 * 牛乳はカルシウムだけでなく、成長に必要なたんぱく質や、ビタミンB1などの栄養も含まれます。



令和4年 4月 学校給食献立予定表

横浜市立ろう特別支援学校

ひ に ち	曜 日	献立名	材料の種類と体内での働き			調味料	栄養価 (上)エネルギー (下)たんぱく質	献立のポイント	
			おもに熱や力のも とになるもの	おもにからだをつ くるもの	おもに体の調子を 整えるもの				
11月		さくらごはん 魚の野菜あんかけ	精白米 砂糖	さわら 鶏卵	桜花塩漬 たけのこ	塩 酒 しょうゆ	625	☆入学・進級をお祝いして、春の香りと季節を楽しむ献立にしました。桜の塩漬けは、七分咲きの八重桜の花を塩漬けにしたものです。お祝いの時に桜湯を飲むのは、茶々が入らないように、お茶を濁さないためです。	
		かきたま汁 黒みつせりー	でんぶん 含みつ糖	豆腐 寒天 きなこ	にんじん ねぎ しょうが	みりん 削り節			29.3
		牛乳	グラニュー糖	牛乳	えのきたけ こまつな	だし昆布			
12月	火	はいがごはん チャプチェ	はいが米 砂糖	豚肉 豆腐	ねぎ にんにく きゅうり	しょうゆ こしょう	624	☆チャプチェ(雑菜)は韓国・朝鮮の家庭料理です。細切りにした野菜やきのこ、肉などとクンミョン(さつまいもで作ったための春雨)をごま油で炒め合わせ、塩と砂糖で甘辛く味付けをします。チャプチェをごはんにのせるとチャプチェパブといえます。	
		ナムル わかめスープ	ごま油 ごま	わかめ	チンゲンサイ にんじん	塩 チキンブイオン			24.8
		牛乳	はるさめ	牛乳	たけのこ たまねぎ もやし				
13月	水	ごはん	精白米 じゃがいも	まぐろ油漬 まぐろ水煮	にんじん しょうが こまつな	しょうゆ みりん	671	☆新しい友達や先生との給食の時間を、楽しみにしている人や緊張している人もいでしょう。楽しく食べることは体だけでなく、心の栄養にもなります。クラスの友達や先生と楽しく食事をし、体も心も元気に1年間過ごしましょう。	
		ツナそぼろ 豚汁 いちごヨーグルト	こんにやく 砂糖	豆腐 豚肉 ヨーグルト	ごぼう ねぎ だいこん	酒 削り節			30.4
		牛乳		みそ 牛乳					
14月	木	ロールパン	パン じゃがいも	牛乳 豚肉 たら	たまねぎ キャベツ にんじん	中濃ソース ウスターソース	684	☆日本には江戸時代の終わりには伝わっていたようですが、人々に食べられるようになったのは明治時代になってからです。キャベツには消化を助けるはたらきがあり、胃腸薬の成分にも使われています。	
		魚フライ 野菜のスープ煮	パン粉 砂糖		パセリ	しょうゆ 塩 黒こしょう			31.4
		カラマンダリン 牛乳			カラマンダリン	ポークブイオン			
15月	金	はいがごはん 肉じゃが	はいが米	豚肉	たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん 塩	629	☆牛乳は、成長期に必要なカルシウムを豊富に含む食品です。カルシウムの吸収を高めるたんぱく質も含まれています。給食にはほぼ毎日、牛乳が出ています。不足しがちなカルシウムを牛乳で補いましょう。	
		昆布のつくだ煮 みそ汁	じゃがいも ごま 砂糖	昆布	キャベツ	酒 削り節 酢			21.9
		牛乳	しらたき 米油	みそ 牛乳	こまつな しょうが				
18月		麦ごはん 生揚げのそぼろ煮	精白米 米粒麦	生揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん	650	☆毎月19日かその前後を『食育の日』として、日本型の食事のよきをお知らせします。(19は食育の『い・く』です) 今月お知らせするのは、『主食・主菜・副菜・汁物』のそろった献立です。これに乳製品を合わせると栄養のバランスのよい献立になります。	
		磯香あえ 若竹汁	砂糖 じゃがいも	のり 豆腐 わかめ	しょうが キャベツ	削り節 塩			26.7
		牛乳	米油 でんぶん	こまつな 牛乳	たけのこ	だし昆布			
19月	火	丸パン ベンネミートソースあえ	パン マカロニ	豚肉	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	トマトケチャップ 塩	660	☆パスタの語源は、ひもという意味のある「パスゴ」です。少なくとも300以上の種類があり、いろいろな形、太さ、具(ミートソース)入り、スープ用の粒状のもの、卵入り、野菜で色をつけたものなどがあり、料理によって使い分けます。	
		コーンサラダ	米油 砂糖 オリーブ油	牛乳	にんにく トマト缶 キャベツ	中濃ソース しょうゆ			27.1
		牛乳			きゅうり コーン	こしょう 酢 からし ワイン			
20月	水	麦ごはん	精白米 米粒麦 ごま	メヒカリ 油揚げ	にんじん キャベツ こまつな	しょうゆ みりん	614	☆ひじきの旬は3月から5月です。北海道南部から太平洋沿岸と日本海中部以南の沿岸で生育し、1mほどの主枝から5cm程の側枝がたくさん出ます。枝の細かい部分が芽ひじきです。給食では無機質の豊富な芽ひじきを使った料理が多いです。	
		ひじきごはんの具 メヒカリフライ	パン粉 小麦粉	凍り豆腐 ひじき みそ	切り干しだいこん	削り節			22.6
		みそ汁 牛乳		牛乳					
21月	木	はいがごはん 親子煮	はいが米 じゃがいも	鶏卵 鶏肉 凍り豆腐	たまねぎ にんじん 糸みつば	しょうゆ みりん 塩	644	☆ちりめんじゃこは、しらす干しよりも乾燥させた食品で、カタクタイワシやマイワシの稚魚を、塩水で煮詰め、冷やした「釜上げしらす」を天日干しなどをし乾燥させた食品です。煮詰めたものを乾燥することで、生より保存性が高まります。	
		からししょうゆあえ	ごま 砂糖	だいず ちりめんじゃこ	もやし こまつな	削り節 からし 酒			28.7
		だいずとじゃこの炒り煮 牛乳							
22月	金	はいがごはん	はいが米 米油	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが	カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース	673	☆青星寮は、横浜ベイスターズの若手選手の寮です。寮では毎日カレーを作ります。野球選手はからだ資本なので、お腹がすいたらお菓子ではなくカレーを食べます。カレーに使われている豚肉は、おもにからだをつくるものになります。	
		ベイスターズ青星寮カレー	小麦粉 マーガリン	ブルーんはっこう乳	にんにく きゅうり	ウスターソース しょうゆ ワイン			23.2
		ごま酢あえ ブルーんはっこう乳	ごま 砂糖		もやし	塩 クミン チキンブイオン 酢			
25月		はいがパン チリコンカーン	パン マカロニ 米油	豚肉 だいず	たまねぎ トマト缶	トマトケチャップ しょうゆ	664	☆だいずは、筋肉や血液・皮ふ・つめ・かみの毛など、おもに体をつくるものになるたんぱく質を多く含んでいます。肉と同じぐらいたんぱく質が含まれているので「畑の肉」ともよばれています。たんぱく質だけでなく、鉄も多く含まれています。	
		キャベツサラダ ミックスフルーツ	小麦粉 砂糖	牛乳	にんじん にんにく パセリ	こしょう 黒こしょう 中濃ソース			27.4
		牛乳			キャベツ 黄桃・パイン・りんご缶	ワイン テリハウダー 酢 塩			
26月	火	麦ごはん 魚のからあげ	精白米 米粒麦	さば 豆腐	にんじん 切干しだいこん	塩 しょうゆ 酢	678	☆福井県の郷土料理である「こっばなます」は、木をまさかりで切る時に出る木屑のことを「こっば」とよび、大根を切った形が「こっば」に似ていることから名づけられました。また、「ほっかけ汁」はご飯にあつあつの汁を「ぶっかける」が転じて、名づけられたそうです。	
		こっばなます ほっかけ汁	砂糖 つきこんにやく	油揚げ みそ	ごぼう こまつな	からし 酒			26.8
		牛乳	でんぶん 米油	牛乳	ねぎ	削り節			
27月	水	ごはん	精白米 米油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉	にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ 塩	667	☆日本人が一番食べている中国料理が麻婆豆腐です。山椒と唐辛子を減らして辛さを減らし、日本人に食べやすく作り変えられています。もともとは中国の四川省の料理です。	
		麻婆豆腐 中華あえ	ごま油 でんぶん	みそ	にんにく もやし きゅうり	トマトケチャップ 酢			30.5
		牛乳	ごま			トウバンジャン テンメンジャン			
28月	木	ロールパン	パン じゃがいも	牛乳 だいず 豚肉	にんじん ピーマン もやし	しょうゆ みりん	637	☆変わり目豆は給食ならではの料理です。通常の目豆に豚肉や揚げたじゃがいもを加えて作ります。給食以外ではあまり食べる機会がない料理なのでぜひ味わって食べてほしい料理です。	
		変わり目豆 茎わかめスープ	米油 こんにやく 砂糖	凍り豆腐 茎わかめ	ねぎ ドライブルーん	酒 チキンブイオン			27.6
		ブルーんの甘煮 牛乳	ごま油			こしょう 塩			

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる可能性があります。
 食物アレルギーや服薬等の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

給食室職員

給食調理員: 根矢琢磨、樫山隆史、加藤裕美子
 調理員(会計年度任用職員): 佐藤一江、斉藤康子、後藤直美、石田文夫
 栄養教諭: 奥貫智恵美

今年度も安全でおいしい給食作りを目指します。
 よろしく願います。