令和４年　３月　献立使用材料予定表　　テーマ「思い出に残る給食」

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
「郷土食の献立」1日 石川県金沢市は、加賀百万石の城下町が広がり、江戸時代の雰囲気を残した兼六園やひがし茶屋があります。農作物は15種類の加賀野菜をはじめ、米や果物も盛んに栽培され、海産物の水揚げ量も多く、するめいかやぶりが水揚げされます。	**1** 石川県の郷土料理を味わう　郷土料理 麦ごはん　からしじょうゆあえ 精白米　米粒麦　もやし　こまつな　からし 治部煮　めった汁 鶏肉　小麦粉　生揚げ　ふ　にんじん　しめじ　砂糖　豚肉　さつまいも　だいこん　にんじん　油揚げ　こんにゃく　ねぎ　みそ 牛乳	**2** ワンタンスープの名前の由来を知る ☆あげパン　中華あえ パン　米油　グラニュー糖　砂糖　きな粉　はくさい　にんじん　砂糖　ごま油　ラー油 ワンタンスープ　せとか 豚肉　ワンタン皮　ごま油　にんじん　キャベツ　もやし　ねぎ　にら 牛乳	**3** ひな祭りの由来を知る　行事食 酢飯　のっぺい汁 精白米　砂糖　鶏肉　油揚げ　さといも　ねぎ　だいこん　にんじん　でんぷん 焼きのり　さくらもち 菜の花ずしの具 さけ　凍り豆腐　菜の花　にんじん　かんぴょう　ごま　砂糖　もち米　砂糖　小豆　桜葉 牛乳	**4** 副菜（野菜）について知る はいがごはん　甘酢あえ はいが米　だいこん　にんじん　砂糖　ごま油 ☆麻婆豆腐　☆シューアイス 豆腐　豚肉　にんじん　ねぎ　しょうが　にんにく　米油　みそ　砂糖　でんぷん　ごま油　トウバンジャン　テンメンジャン 牛乳
7 野菜の摂取量を増やす献立を知る はいがパン　☆蒸しシュウマイ 豚肉　たまねぎ　シュウマイの皮　でんぷん　パン粉 ☆ソース焼きそば　ミックスフルーツ 中華めん　豚肉　ウインナーソーセージ　キャベツ　もやし　にんじん　たまねぎ　にら　米油　青のり　みかん缶　パイン缶　りんご缶　砂糖 牛乳	**8** 卒業を祝う献立について知る　国際理解 赤飯　きんぴら 精白米　もち米　あずき　ごぼう　にんじん　うど　ごま油　つきこんにゃく　砂糖　一味唐辛子 ごま塩　すまし汁 ☆鶏のから揚げ　豆腐　紅白はんぺん　こまつな　小ねぎ 鶏肉　しょうが　にんにく　でんぷん　米油 ☆すだちゼリー　牛乳	**9　高等部卒業式** 	**10** ヌードルについて知る ロールパン　さつまいもと栗に甘煮 高等部は、作業所の食パン　さつまいも　栗　砂糖　牛乳　生クリーム ツナペースト　ヌードルスープ まぐろ油づけ　にんじん　たまねぎ　ウインナーソーセージ　カットトマト　チーズ　オリーブ油　豚肉　たまねぎ　じゃがいも　にんにく　キャベツ　にんじん　パセリ　フィットチーネ 牛乳	**11** 揚げだいずの作り方を知る はいがごはん　☆揚げだいず はいが米　だいず　米油　でんぷん　青のり 鶏ごぼうごはんの具　豚汁 鶏肉　ごぼう　にんじん　油揚げ　砂糖　ごま　豚肉　豆腐　油揚げ　ねぎ　じゃがいも　だいこん　にんじん　みそ 牛乳
14 季節の果物しらぬいを味わう 麦ごはん　ごま酢あえ 精白米　米粒麦　切干しだいこん　にんじん　ごま　砂糖 ☆ポークカレー　しらぬい 豚肉　たまねぎ　じゃがいも　にんじん　しょうが　にんにく　米油　小麦粉　マーガリン 牛乳	**15** 呉汁について知る 麦ごはん　即席漬 精白米　米粒麦　キャベツ　きゅうり あじのかば焼き　呉汁 あじ　でんぷん　米油　しょうが　砂糖　だいず　油揚げ　切干しだいこん　にんじん　ねぎ　こまつな　みそ プルーンはっこう乳	**16　作業所のパン** トーストについて知る トースト　フレンチサラダ 食パン　バター　キャベツ　きゅうり　にんじん　米油　砂糖 ホワイトシチュー　☆プルーンのあま煮 豚肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　こまつな　こめ油　小麦粉　バター　牛乳　豆乳　脱脂粉乳　ドライプルーン　りんごジュース 牛乳	**17　作業所の豆腐** 1年間の給食を振り返る　食育の日 はいがごはん　湯豆腐 はいが米　豆腐　ねぎ　削り節 きんめだいのつけ　みそ汁 きんめだい　しょうが　砂糖　含みつ糖　ねぎ　昆布　じゃがいも　たまねぎ　こまつな　白しめじ　わかめ　みそ 牛乳	**「国際理解の献立」8日** 日本には、お祝いの時に赤飯を炊く習慣があります。古くから赤い色は邪気を払うと言い、神様に赤米（古代米）をお供えしました。やがて小豆で色を付けるようになり、ごちそうだったもち米をここぞとばかりに炊いて、門出をお祝いしました。伝えていきたい日本の風習です。 日本

3月の「食育の日の献立」

主食＊はいがごはン…はいが米は、精米するときに「胚芽」を残した米です。食物繊維やビタミンB 群が豊富です。

主菜＊きんめだいの煮つけ…旬のきんめだいを甘辛く煮ます。**「さ」**

主菜＊湯豆腐…作業所の白寄せ豆腐です。　**「ま」**

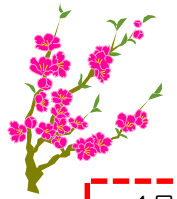
副菜＊みそ汁…じゃがいものみそ汁です。みそは発酵食品なので、腸の働きを高めます。　**「は(わ)」「や」「し」「い」**

飲み物＊牛乳…日本人に不足しがちな成長期には欠かせないカルシウムを補うために組み合わせます。

☆のマークがついている献立は、リクエスト献立です。

ま	ご	は（わ）	や	さ	し	い
まめ類	種実類	海藻類	やさい類	さかな類	きのこ類	いも類

春休みになっても、早寝・早起き・朝ごはんを守って、新年度　元気に登校してください。



４月は１１日（月曜日）から、給食開始です。

＊　初めて食べる食材・献立で心配なことや食物アレルギー等ありましたら、担任を通して栄養教諭にご相談ください

＊　「小」は小学３・4年生、「中・高」は中学生・高校生のエネルギー量です。

＊　給食の使用材料は、裏面をご確認ください。

＊　特別食には、増粘のためさといもや増粘剤を使用することがあります。