

令和3年

4月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり					あか	き	みどり		
12日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			14日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	ポークカレーライス	はいがまい 100g ぶたにく 30g おろしにんにく 0.7g あぶら 0.5g たまねぎ 60g にんじん 30g じゃがいも 60g りんごピューレ 5g とりがらかん 1.5g カレールー 17g トマトケチャップ 1.5g ウスターソース 2.3g こいくちしょうゆ 1g しお 0.3g こしょう 0.02g		○		○		○	○	○	○	○	○	○	
エネルギー 752kcal							エネルギー 722kcal								
たんぱく質 23.0g							たんぱく質 23.0g								
脂質 19.8g							脂質 21.0g								
	きゅうりと コーンのサラダ	きゅうり 40g コーン 13g さとう 0.8g す 0.8g しお 0.25g うすくちしょうゆ 0.4g あぶら 0.4g		○		○		わかめの 中華サラダ	はくさい 55g わかめ 0.4g さとう 1.01g しお 0.06g うすくちしょうゆ 3.4g しろごま 0.22g ごまあぶら 0.22g		○		○		
13日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			15日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	たけのこごはん	はいがまい 80g たけのこ 20g にんじん 10g あぶらあげ 3g みりん 2g さけ 0.5g うすくちしょうゆ 5g		○		○		おやこどん 親子丼	はいがまい 100g とりにく 40g にんじん 15g たまねぎ 72g みつば 4.5g ほししいたけ 1g たまご 30g さけ 1.5g さとう 4g みりん 4g うすくちしょうゆ 7g かつおこんぶだし 0.8g		○		○		
	エネルギー 703kcal							エネルギー 718kcal							
たんぱく質 39.7g	あじ 塩焼き	あじ 1きれ しお 0.6g		○		たんぱく質 25.7g	お浸し	はくさい 55g ごまつな 5g さとう 0.7g みりん 0.7g うすくちしょうゆ 2g		○		○			
脂質 18.2g	ぶたにく だいこん にももの 豚肉と大根の煮物	ぶたにく 35g さけ 1.2g あぶら 1.2g じゃがいも 50g こんにやく 30g だいこん 60g にんじん 30g さやいんげん 7g しめじ 15g さとう 1.5g しお 0.3g うすくちしょうゆ 5.2g こいくちしょうゆ 3g かつおこんぶだし 0.8g		○		脂質 18.7g	ひた お浸し	はくさい 55g ごまつな 5g さとう 0.7g みりん 0.7g うすくちしょうゆ 2g		○		○			
							16日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
							エネルギー 666kcal	パン	しょくパン 1こ		○				
							たんぱく質 32.2g	ぶたにく 豚肉の デミグラスソース煮	ぶたにく 60g しろワイン 1.8g オリーブあぶら 1.2g たまねぎ 65g にんじん 30g しめじ 40g グリーンピース 7g マッシュルーム 10g しお 0.3g こしょう 0.03g りんごピューレ 7.5g デミグラスソース 6g ウスターソース 2.3g トマトケチャップ 1.5g		○		○		
							脂質 26.5g	ジャーマンポテト	ベーコン 15g おろしにんにく 0.2g バター 2g しんじゃがいも 75g しんたまねぎ 35g パセリ 0.02g しお 0.3g こしょう 0.02g		○		○		

旬の食材「たけのこ」

「たけのこ」はまだ成長していない「竹」のことで春が旬の野菜です。たけのこは1日で90~120cmも成長するので、とても収穫時期が短いです。低カロリーで、たんぱく質や食物繊維、ビタミンがたくさん入った食材です。4月13日(火)の給食では「たけのこごはん」がです。春の味覚を味わってくださいね。



※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり		
19日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			22日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○			
エネルギー 703kcal たんぱく質 28.1g 脂質 20.6g	 とりにく 鶏肉のすき煮	とりにく	50g	○			 ぶた 豚じゃが	ぶたにく	50g	○					
		あぶら	1g		○			あぶら	1g		○				
		たまねぎ	40g			○			にんじん	25g			○		
		いとこんにやく	25g			○			じゃがいも	75g			○		
		ごぼう	10g			○			いとこんにやく	20g			○		
		しめじ	10g			○			たまねぎ	60g			○		
		はくさい	40g			○			さやいんげん	10g			○		
		やきどうふ	50g	○					さとう	3.5g		○			
		はねぎ	5g			○			さけ	0.5g			○		
		しろねぎ	10g			○			しお	0.3g			○		
	さとう	5.5g			○		うすくちしょうゆ	4g			○				
	さけ	1g					こいくちしょうゆ	4.3g				○			
こいくちしょうゆ	9.5g					かつおこんぶだし	0.8g				○				
きゅうりの	きゅうり	10g			○		だいこん	43g				○			
かつお梅風味	もやし	40g			○		にんじん	7g				○			
 かつお梅風味	かつおぶし	0.1g	○			 だいこん 大根の ゆずの香和え	さとう	1.2g			○				
	ばいにく	0.5g			○			しお	0.3g				○		
	さとう	0.5g			○			す	0.75g				○		
	す	0.15g						うすくちしょうゆ	0.6g				○		
	うすくちしょうゆ	0.5g						ゆずかじゅう	0.6g				○		
	20日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				23日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
		ごはん	はいがまい	95g			○			ごはん	はいがまい	95g		○	
	エネルギー 741kcal たんぱく質 35.0g 脂質 20.1g	 さわら 鰯の幽庵焼き	さわら	1きれ	○				 ハヤシライス	ぶたにく	30g	○			
			さけ	1.5g				○			あかワイン	1.5g			○
			さとう	1.39g				○			あぶら	1g			○
さけ			1g					セロリー		6g			○		
こいくちしょうゆ			3.6g			○		たまねぎ		50g			○		
みりん			1g					にんじん		30g			○		
かたくりこ			0.4g			○		じゃがいも		55g			○		
ゆずかじゅう			1.5g			○		グリーンピース		5			○		
ぶたにく			10g	○				トマトピューレ		5.2			○		
さつまいも			25g			○		トマトケチャップ		10g			○		
ごぼう		5g			○		しお	0.9g			○				
だいこん		20g			○		こしょう	0.04g			○				
にんじん	15g			○		デミグラスソース	5.2g				○				
こんにやく	10g			○		とんかつソース	4g				○				
とうふ	30g			○		ウスターソース	2.6g				○				
はねぎ	5g			○		こむぎこ	7g			○					
あかみそ	8g	○				あぶら	5.6g			○					
しろみそ	5g	○				きゅうり	10g				○				
かつおだし	1.07g	○				キャベツ	40g				○				
21日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			ツナの和えもの	ツナフレーク	6g	○					
エネルギー 806kcal たんぱく質 35.6g 脂質 30.8g	パン	ハニーバンズ	1こ		○		 キャベツと ツナの和えもの	さとう	0.8g			○			
	 スパイシーチキン	とりにく	2きれ	○				しお	0.25g				○		
		しろワイン	1.8g			○			こしょう	0.01g				○	
		しお	0.65g						うすくちしょうゆ	3g				○	
		こしょう	0.03g						あぶら	0.4g				○	
		おろしにんにく	0.1g			○								○	
		カレーこ	0.5g			○								○	
		オリーブあぶら	0.8g			○								○	
		キャベツ	45g			○								○	
		コーン	5g			○								○	
		にんじん	5g			○							○		
	しお	0.3g										○			
こしょう	0.03g										○				
あぶら	0.2g			○							○				
ぶたにく	5g			○							○				
ベーコン	5g			○							○				
オリーブあぶら	0.8g			○							○				
おろしにんにく	0.75g			○							○				
はくさい	25g			○							○				
じゃがいも	45g			○							○				
にんじん	20g			○							○				
たまねぎ	25g			○							○				
パセリ	0.03g										○				
トマトかん	15g			○							○				
トマトピューレ	15g			○							○				
さとう	0.15g			○							○				
しお	0.6g										○				
こしょう	0.03g										○				
うすくちしょうゆ	1.5g			○							○				
コンソメ	1.2g			○							○				

旬の食材「なのhana」

別名「菜花」とも言い、春の味覚のひとつです。
 少し苦みがある食材ですが、吸い物や和えもの、揚げ物や
 焼いて食べたりしても美味しい食材です。
 カルシウムや鉄、ビタミンや食物繊維がたくさん入って
 いる食材です。
 4月27日(火)の給食では「菜の花のからし和え」がでます。
 春の味覚を味わってくださいね。



※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。



令和3年

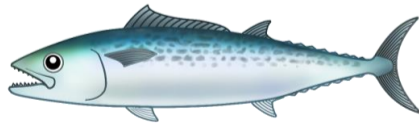
4月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校



				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
26日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			28日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	そぼろ丼	はいがまい 100g ぶたひきにく 50g おろししょうが 0.7g あぶら 0.5g さけ 1.6g たまねぎ 60g にんじん 20g もやし 40g さやいんげん 20g さとう 1.3g みりん 1.3g うすくちしょうゆ 3.2g こいくちしょうゆ 3.2g しお 0.1g かつおこんぶだし 0.8g		○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
エネルギー 693kcal							エネルギー 743kcal							
たんぱく質 25.9g							たんぱく質 29.4g							
脂質 19.3g							脂質 21.4g							
	ごもくじる 五目汁	だいこん 15g はくさい 37g にんじん 7.5g みつば 4.5g ほししいたけ 0.3g とうふ 15g しお 0.4g うすくちしょうゆ 4.5g こんぶだし 1g かつおだし 1.07g		○			春のグリーンサラダ	しんきゃべツ 30g アスパラガス 10g きゅうり 10g さとう 1.2g しお 0.45g りんごす 1.2g あぶら 0.45g						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			30日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
27日(火)	ごはん	はいがまい 95g		○			ごはん	はいがまい 95g			○			
	豚肉と厚揚げのみそ煮	ぶたにく 40g さけ 1.4g あぶら 0.5g あつあげ 45g たまねぎ 60g にんじん 30g ごぼう 20g さやいんげん 10g しめじ 15g さとう 1.5g こいくちしょうゆ 2.3g あかみそ 10g かつおこんぶだし 0.8g		○	○		鶏の唐揚げ	とりにく 2きれ おろししょうが 0.9g おろしにんにく 0.9g しお 0.55g こしょう 0.04g かたくりこ 15g あげあぶら 6.3g				○	○	
エネルギー 726kcal						エネルギー 862kcal								
たんぱく質 31.3g						たんぱく質 32.6g								
脂質 20.2g						脂質 33.3g								
	菜の花のからし和え	なののはな 45g にんじん 10g さとう 0.7g みりん 0.7g うすくちしょうゆ 2g からし 0.2g			○		厚揚げと白菜のうま煮	あつあげ 35g はくさい 50g たまねぎ 40g チンゲンサイ 25g にんじん 20g ほししいたけ 0.5g ごまあぶら 0.8g しお 0.5g こしょう 0.04g こいくちしょうゆ 4g かたくりこ 1g				○	○	

旬の食材



「春」が旬の食材はたくさんあります。

4月の献立で「新」と書いてある食材は旬の採れたてのものを使用しています。

旬の食材の特徴は、栄養が普段よりたくさん入っていたり

クセが少なく食べやすいなどいろいろな特徴があります。

今回は、たまねぎ、なののはな、じゃがいも、アスパラガス、キャベツ

鱧、菜の花、たけのこが旬の食材として登場します。

いつもと何が違うか味わってみてくださいね。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。

※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g

※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

泉南支援学校の給食ってどんなの？

泉南支援学校の給食ってどんなの？

泉南支援学校では、学校独自で献立を立て、発注、調理をしています。
衛生面にも十分気をつけ、安全でおいしい給食の提供に努めています。

◆栄養◆

学校給食は、文部科学省より定められている摂取基準に沿って献立を立てています。

	小学部(1~3年)	小学部(4~6年)	中学部・高等部
エネルギー	580kcal	680kcal	830kcal
たんぱく質	22g	25g	28g
脂質	エネルギーの30%		



※学校給食では1日に必要な栄養の1/3を摂れるようにしています。

◆内容◆

①牛乳

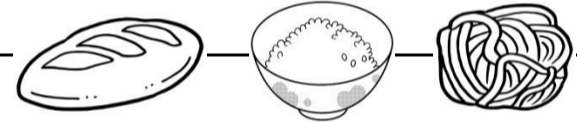
1本200ccです。成長期の児童・生徒に必要なカルシウム・ビタミン・たんぱく質を補うため、毎日ついています。



②主食…ごはん・パン・麺類

給食のお米は、滋賀県産の「キヌヒカリ」という銘柄の胚芽精米を使用しています。白いごはん以外にも、炊き込みごはん、ピラフ、丼などの時もあります。

パンは、成長期の児童・生徒のために栄養のバランスを考えて、原材料を配合しています。種類はコッペパン・食パン・キャロットパン・ハニーパンズといろいろな種類があります。スパゲッティやうどんなど、麺の日もあります。



③副食(おかず)

調理方法を工夫し、和食・洋食・中華など変化をつけ、児童・生徒たちの嗜好の偏りをなくすよう配慮しています。

すべて加熱調理が基本となります。行事献立や旬の食材を取り入れた献立を立てています。



★献立表の見方★

	12日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	あか	き	みどり
		カレーライス	はいがまい	100g	○	○	
			ぎゅうにく	50g	○	○	
			じゃがいも	75g			
			たまねぎ	60g			
			にんじん	30g			
			にんにく	0.7g			○
			りんごピューレ	5g			○
			あぶら	0.5g		○	
			ポーンストック	1.5g			
			ケチャップ	1.5g			
			ウスターソース	2.3g			
			こいくちしょうゆ	1.5g			
			カレールウ	17g			
			しお	0.3g			
			こしょう	0.02g			
			みず	125g			
		つけもの	ふくじんづけ	1ふくろ			
		きゅうりとコーンの	きゅうり	40g			○
		サラダ	コーン	13g			○
			さとう	0.8g		○	
			す	0.8g			
			しお	0.25g			
			うすくちしょうゆ	0.4g			
			あぶら	0.4g		○	
エネルギー	822kcal						
たんぱく質	25.3g						
脂質	27.2g						

ひにち(曜日)

献立名

エネルギー・たんぱく質・脂質量
中学部・高等部の量を表示しています。小学部の高学年はこれの約80%、低学年は70%になります。

使用食材
使用している食材とその量を「g」や「個数」で表示しています。中学部・高等部の量です。小学部の高学年は約80%、低学年は約70%になります。

三色食品群
使用している食材をその働きによって、あか・き・みどりに分類しています。