

<b>令和6年3月</b> (2024年3月) <b>献立表</b> (特別支援学校) 給食回数 11回	<b>学校給食費の口座振替日(納期限)</b>  ・第9期 令和6年2月29日(木) (2・3月分)  *前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。	<b>加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について</b>			<b>1</b> (金) <table border="1"> <tr> <td>ちらしごはん(ごはん)</td> <td>きざみのり</td> <td>きゅうにゅう</td> <td>あじのあまからあげ</td> <td>やよいじる</td> <td>ひなあられ</td> </tr> <tr> <td>●ごはん</td> <td>精白米</td> <td>80</td> <td>片栗粉</td> <td>6.8</td> <td>小麦粉</td> <td>3.4</td> </tr> <tr> <td>●ちらしごはん</td> <td>油</td> <td>0.6</td> <td>水</td> <td>5.6</td> <td>砂糖</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>とりにく(皮なし)</td> <td>しょうゆ</td> <td>11</td> <td>しょうゆ</td> <td>3.2</td> <td>みりん</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>5.5</td> <td>●やよい汁</td> <td>水</td> <td>150</td> <td>水</td> <td>3.6</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>2.2</td> <td>油</td> <td>厚けずり節(かつお)</td> <td>0.6</td> <td>塩</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>3.3</td> <td>しょうゆ</td> <td>しょうゆ</td> <td>2.4</td> <td>塩</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.33</td> <td>かんぴょう</td> <td>油揚げ</td> <td>7.7</td> <td>あらははんべん(紅白)</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>5.5</td> <td>油揚げ</td> <td>にんじん</td> <td>13</td> <td>片栗粉</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>かんぴょう</td> <td>3.5</td> <td>にんじん</td> <td>たけのこ(水煮)</td> <td>5.5</td> <td>水</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>油揚げ</td> <td>7.7</td> <td>たけのこ(水煮)</td> <td>酢</td> <td>3.3</td> <td>卵</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>13</td> <td>酢</td> <td>(さやいんげん(冷))</td> <td>5.5</td> <td>ゆで塩</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>たけのこ(水煮)</td> <td>5.5</td> <td>(さやいんげん(冷))</td> <td>ゆで塩</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	ちらしごはん(ごはん)	きざみのり	きゅうにゅう	あじのあまからあげ	やよいじる	ひなあられ	●ごはん	精白米	80	片栗粉	6.8	小麦粉	3.4	●ちらしごはん	油	0.6	水	5.6	砂糖	2	とりにく(皮なし)	しょうゆ	11	しょうゆ	3.2	みりん	0.2	水	5.5	●やよい汁	水	150	水	3.6	酒	2.2	油	厚けずり節(かつお)	0.6	塩	0.6	砂糖	3.3	しょうゆ	しょうゆ	2.4	塩	2.4	塩	0.33	かんぴょう	油揚げ	7.7	あらははんべん(紅白)	10	しょうゆ	5.5	油揚げ	にんじん	13	片栗粉	1.2	かんぴょう	3.5	にんじん	たけのこ(水煮)	5.5	水	30	油揚げ	7.7	たけのこ(水煮)	酢	3.3	卵	15	にんじん	13	酢	(さやいんげん(冷))	5.5	ゆで塩	12	たけのこ(水煮)	5.5	(さやいんげん(冷))	ゆで塩			
	ちらしごはん(ごはん)	きざみのり	きゅうにゅう	あじのあまからあげ		やよいじる	ひなあられ																																																																																								
●ごはん	精白米	80	片栗粉	6.8	小麦粉	3.4																																																																																									
●ちらしごはん	油	0.6	水	5.6	砂糖	2																																																																																									
とりにく(皮なし)	しょうゆ	11	しょうゆ	3.2	みりん	0.2																																																																																									
水	5.5	●やよい汁	水	150	水	3.6																																																																																									
酒	2.2	油	厚けずり節(かつお)	0.6	塩	0.6																																																																																									
砂糖	3.3	しょうゆ	しょうゆ	2.4	塩	2.4																																																																																									
塩	0.33	かんぴょう	油揚げ	7.7	あらははんべん(紅白)	10																																																																																									
しょうゆ	5.5	油揚げ	にんじん	13	片栗粉	1.2																																																																																									
かんぴょう	3.5	にんじん	たけのこ(水煮)	5.5	水	30																																																																																									
油揚げ	7.7	たけのこ(水煮)	酢	3.3	卵	15																																																																																									
にんじん	13	酢	(さやいんげん(冷))	5.5	ゆで塩	12																																																																																									
たけのこ(水煮)	5.5	(さやいんげん(冷))	ゆで塩																																																																																												
☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は中・高校生1人分のものです)。それぞれの学年に応じた分量を調整しています。	<b>学校給食レシピとレシピ動画を公開中!</b>  *がついた料理は  レシピを紹介しています。	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">献立名</th> <th rowspan="2">加工食品名</th> <th colspan="3">アレルギーの原因物質</th> </tr> <tr> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> </tr> <tr> <td>はっこう乳</td> <td>はっこう乳</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ハンバーグの野菜あんかけ</td> <td>ハンバーグ</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>ヨーグルト</td> <td>ヨーグルト</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">各種パン</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> </table>	献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			卵	乳	小麦	はっこう乳	はっこう乳		○		ハンバーグの野菜あんかけ	ハンバーグ			○	ヨーグルト	ヨーグルト		○		各種パン				○	※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。																																																																
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質																																																																																													
		卵	乳	小麦																																																																																											
はっこう乳	はっこう乳		○																																																																																												
ハンバーグの野菜あんかけ	ハンバーグ			○																																																																																											
ヨーグルト	ヨーグルト		○																																																																																												
各種パン				○																																																																																											

<b>4</b> (月) <table border="1"> <tr> <td>●まごはん</td> <td>精白米</td> <td>80</td> <td>米粒麦</td> <td>10</td> <td>キャベツ</td> <td>25</td> <td>ゆで塩</td> <td>0.8</td> <td>ごま油</td> <td>0.4</td> <td>白いりごま</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>●ヤニヨムチキン</td> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> <td>とりにく(皮つき)</td> <td>80</td> <td>酒</td> <td>1.2</td> <td>塩</td> <td>0.2</td> <td>こしょう</td> <td>0.03</td> <td>片栗粉</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>●塩だれ野菜</td> <td>にんじん</td> <td>10</td> <td>もやし</td> <td>25</td> <td>●わかめスープ</td> <td>水</td> <td>150</td> <td>豚肉(もも)</td> <td>9</td> <td>豚肉(肩)</td> <td>6</td> <td>塩</td> <td>0.48</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>●はっこう乳</td> <td>192.8</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	●まごはん	精白米	80	米粒麦	10	キャベツ	25	ゆで塩	0.8	ごま油	0.4	白いりごま	1.2	●ヤニヨムチキン	揚げ油	適量	とりにく(皮つき)	80	酒	1.2	塩	0.2	こしょう	0.03	片栗粉	12	●塩だれ野菜	にんじん	10	もやし	25	●わかめスープ	水	150	豚肉(もも)	9	豚肉(肩)	6	塩	0.48						●はっこう乳	192.8								<b>5</b> (火) <table border="1"> <tr> <td>●ターメリックライス</td> <td>ターメリック</td> <td>0.05</td> <td>ターメリック</td> <td>0.05</td> <td>●ひじきのサラダ(野菜)</td> <td>ひじき</td> <td>1</td> <td>ホールコーン</td> <td>15</td> <td>にんじん</td> <td>10</td> <td>もやし</td> <td>15</td> <td>キャベツ</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>●ほたてクリームライス</td> <td>油</td> <td>0.6</td> <td>とりにく(皮なし)</td> <td>20</td> <td>たまねぎ</td> <td>48</td> <td>にんじん</td> <td>12</td> <td>●ひじきのサラダ(ドレッシング)</td> <td>酢</td> <td>2.5</td> <td>砂糖</td> <td>3.8</td> <td>油</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>●ターメリックライス</td> <td>ターメリック</td> <td>0.05</td> <td>ターメリック</td> <td>0.05</td> <td>●ひじきのサラダ(ドレッシング)</td> <td>酢</td> <td>2.5</td> <td>砂糖</td> <td>3.8</td> <td>油</td> <td>1</td> <td>白いりごま</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	●ターメリックライス	ターメリック	0.05	ターメリック	0.05	●ひじきのサラダ(野菜)	ひじき	1	ホールコーン	15	にんじん	10	もやし	15	キャベツ	36	●ほたてクリームライス	油	0.6	とりにく(皮なし)	20	たまねぎ	48	にんじん	12	●ひじきのサラダ(ドレッシング)	酢	2.5	砂糖	3.8	油	1	●ターメリックライス	ターメリック	0.05	ターメリック	0.05	●ひじきのサラダ(ドレッシング)	酢	2.5	砂糖	3.8	油	1	白いりごま	1			<b>6</b> (水) <table border="1"> <tr> <td>●ごはん</td> <td>精白米</td> <td>90</td> <td>●のらぼうめし</td> <td>赤しそ(粉)</td> <td>1</td> <td>油</td> <td>1.5</td> <td>(のらぼう菜(市内産))</td> <td>10</td> <td>ゆで塩</td> <td>0.4</td> <td>砂糖</td> <td>1.5</td> <td>みりん</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>●のらぼうめし</td> <td>油</td> <td>1.5</td> <td>●切干し大根のベーコン煮</td> <td>油</td> <td>0.3</td> <td>ベーコン</td> <td>4</td> <td>切干し大根</td> <td>7</td> <td>にんじん</td> <td>6</td> <td>水</td> <td>10</td> <td>厚けずり節(かつお)</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>●赤魚の香味ソース</td> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> <td>赤魚(切り身)</td> <td>70</td> <td>片栗粉</td> <td>10.5</td> <td>油</td> <td>0.1</td> <td>にんじん</td> <td>18</td> <td>ごぼう</td> <td>12</td> <td>大根</td> <td>50</td> <td>片栗粉</td> <td>0.6</td> </tr> </table>	●ごはん	精白米	90	●のらぼうめし	赤しそ(粉)	1	油	1.5	(のらぼう菜(市内産))	10	ゆで塩	0.4	砂糖	1.5	みりん	1.5	●のらぼうめし	油	1.5	●切干し大根のベーコン煮	油	0.3	ベーコン	4	切干し大根	7	にんじん	6	水	10	厚けずり節(かつお)	1	●赤魚の香味ソース	揚げ油	適量	赤魚(切り身)	70	片栗粉	10.5	油	0.1	にんじん	18	ごぼう	12	大根	50	片栗粉	0.6	<b>7</b> (木) <table border="1"> <tr> <td>●まごはん</td> <td>精白米</td> <td>80</td> <td>米粒麦</td> <td>10</td> <td>砂糖</td> <td>0.48</td> <td>しょうゆ</td> <td>3.6</td> <td>中華スープの素</td> <td>0.3</td> <td>塩</td> <td>0.12</td> <td>白いりごま</td> <td>1.2</td> <td>ごま油</td> <td>0.36</td> <td>ラー油</td> <td>0.01</td> </tr> <tr> <td>●豚肉と大根の煮物</td> <td>水</td> <td>適量</td> <td>砂糖</td> <td>14</td> <td>しょうゆ</td> <td>4</td> <td>酢</td> <td>1.4</td> <td>しょうが</td> <td>0.5</td> <td>水</td> <td>適量</td> <td>豚肉(角)</td> <td>55</td> <td>豚肉(肩ロース・角)</td> <td>30</td> <td>にんじん</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>●もやしときゅうりのナムル</td> <td>もやし</td> <td>60</td> <td>きゅうり</td> <td>10</td> <td>砂糖</td> <td>0.36</td> <td>しょうゆ</td> <td>1.8</td> <td>豆腐</td> <td>1.2</td> <td>長ねぎ</td> <td>24</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	●まごはん	精白米	80	米粒麦	10	砂糖	0.48	しょうゆ	3.6	中華スープの素	0.3	塩	0.12	白いりごま	1.2	ごま油	0.36	ラー油	0.01	●豚肉と大根の煮物	水	適量	砂糖	14	しょうゆ	4	酢	1.4	しょうが	0.5	水	適量	豚肉(角)	55	豚肉(肩ロース・角)	30	にんじん	12	●もやしときゅうりのナムル	もやし	60	きゅうり	10	砂糖	0.36	しょうゆ	1.8	豆腐	1.2	長ねぎ	24							<b>8</b> (金) <table border="1"> <tr> <td>●白パン</td> <td>50</td> <td>●ジュリエンスープ</td> <td>油</td> <td>0.5</td> <td>ベーコン</td> <td>5</td> <td>セロリ</td> <td>3</td> <td>にんじん</td> <td>15</td> <td>たまねぎ</td> <td>40</td> <td>水</td> <td>150</td> <td>キャベツ</td> <td>45</td> <td>塩</td> <td>0.9</td> <td>こしょう</td> <td>0.04</td> </tr> <tr> <td>●みかんジャム</td> <td>20</td> <td>●ミートポテトのチーズ焼き</td> <td>油</td> <td>0.6</td> <td>にんじん</td> <td>15</td> <td>たまねぎ</td> <td>48</td> <td>塩</td> <td>0.36</td> <td>スープの素</td> <td>1.2</td> <td>パセリ</td> <td>0.4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>●ミートポテトのチーズ焼き</td> <td>油</td> <td>0.6</td> <td>にんじん</td> <td>15</td> <td>たまねぎ</td> <td>48</td> <td>塩</td> <td>0.36</td> <td>スープの素</td> <td>1.2</td> <td>パセリ</td> <td>0.4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	●白パン	50	●ジュリエンスープ	油	0.5	ベーコン	5	セロリ	3	にんじん	15	たまねぎ	40	水	150	キャベツ	45	塩	0.9	こしょう	0.04	●みかんジャム	20	●ミートポテトのチーズ焼き	油	0.6	にんじん	15	たまねぎ	48	塩	0.36	スープの素	1.2	パセリ	0.4							●ミートポテトのチーズ焼き	油	0.6	にんじん	15	たまねぎ	48	塩	0.36	スープの素	1.2	パセリ	0.4								
●まごはん	精白米	80	米粒麦	10	キャベツ	25	ゆで塩	0.8	ごま油	0.4	白いりごま	1.2																																																																																																																																																																																																																																																																							
●ヤニヨムチキン	揚げ油	適量	とりにく(皮つき)	80	酒	1.2	塩	0.2	こしょう	0.03	片栗粉	12																																																																																																																																																																																																																																																																							
●塩だれ野菜	にんじん	10	もやし	25	●わかめスープ	水	150	豚肉(もも)	9	豚肉(肩)	6	塩	0.48																																																																																																																																																																																																																																																																						
					●はっこう乳	192.8																																																																																																																																																																																																																																																																													
●ターメリックライス	ターメリック	0.05	ターメリック	0.05	●ひじきのサラダ(野菜)	ひじき	1	ホールコーン	15	にんじん	10	もやし	15	キャベツ	36																																																																																																																																																																																																																																																																				
●ほたてクリームライス	油	0.6	とりにく(皮なし)	20	たまねぎ	48	にんじん	12	●ひじきのサラダ(ドレッシング)	酢	2.5	砂糖	3.8	油	1																																																																																																																																																																																																																																																																				
●ターメリックライス	ターメリック	0.05	ターメリック	0.05	●ひじきのサラダ(ドレッシング)	酢	2.5	砂糖	3.8	油	1	白いりごま	1																																																																																																																																																																																																																																																																						
●ごはん	精白米	90	●のらぼうめし	赤しそ(粉)	1	油	1.5	(のらぼう菜(市内産))	10	ゆで塩	0.4	砂糖	1.5	みりん	1.5																																																																																																																																																																																																																																																																				
●のらぼうめし	油	1.5	●切干し大根のベーコン煮	油	0.3	ベーコン	4	切干し大根	7	にんじん	6	水	10	厚けずり節(かつお)	1																																																																																																																																																																																																																																																																				
●赤魚の香味ソース	揚げ油	適量	赤魚(切り身)	70	片栗粉	10.5	油	0.1	にんじん	18	ごぼう	12	大根	50	片栗粉	0.6																																																																																																																																																																																																																																																																			
●まごはん	精白米	80	米粒麦	10	砂糖	0.48	しょうゆ	3.6	中華スープの素	0.3	塩	0.12	白いりごま	1.2	ごま油	0.36	ラー油	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																	
●豚肉と大根の煮物	水	適量	砂糖	14	しょうゆ	4	酢	1.4	しょうが	0.5	水	適量	豚肉(角)	55	豚肉(肩ロース・角)	30	にんじん	12																																																																																																																																																																																																																																																																	
●もやしときゅうりのナムル	もやし	60	きゅうり	10	砂糖	0.36	しょうゆ	1.8	豆腐	1.2	長ねぎ	24																																																																																																																																																																																																																																																																							
●白パン	50	●ジュリエンスープ	油	0.5	ベーコン	5	セロリ	3	にんじん	15	たまねぎ	40	水	150	キャベツ	45	塩	0.9	こしょう	0.04																																																																																																																																																																																																																																																															
●みかんジャム	20	●ミートポテトのチーズ焼き	油	0.6	にんじん	15	たまねぎ	48	塩	0.36	スープの素	1.2	パセリ	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																					
●ミートポテトのチーズ焼き	油	0.6	にんじん	15	たまねぎ	48	塩	0.36	スープの素	1.2	パセリ	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																							

<b>11</b> (月) <table border="1"> <tr> <td>●きな粉パン</td> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> <td>胚芽コッパン</td> <td>60</td> <td>きな粉</td> <td>3</td> <td>砂糖</td> <td>5</td> <td>塩</td> <td>0.03</td> <td>●ココロサラダ(ボイル野菜)</td> <td>大根</td> <td>18</td> <td>にんじん</td> <td>10</td> <td>ゆで塩</td> <td>0.1</td> <td>きゅうり</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>●白いんげん豆のクリームシチュー</td> <td>油</td> <td>0.6</td> <td>ベーコン</td> <td>1.2</td> <td>とりにく(皮つき)</td> <td>30</td> <td>たまねぎ</td> <td>30</td> <td>にんじん</td> <td>24</td> <td>塩</td> <td>0.9</td> <td>こしょう</td> <td>0.06</td> <td>じゃが芋</td> <td>36</td> <td>水</td> <td>60</td> <td>チーズ</td> <td>6</td> </tr> </table>	●きな粉パン	揚げ油	適量	胚芽コッパン	60	きな粉	3	砂糖	5	塩	0.03	●ココロサラダ(ボイル野菜)	大根	18	にんじん	10	ゆで塩	0.1	きゅうり	32	●白いんげん豆のクリームシチュー	油	0.6	ベーコン	1.2	とりにく(皮つき)	30	たまねぎ	30	にんじん	24	塩	0.9	こしょう	0.06	じゃが芋	36	水	60	チーズ	6	<b>12</b> (火) <table border="1"> <tr> <td>●まごはん</td> <td>精白米</td> <td>85</td> <td>米粒麦</td> <td>10</td> <td>●チキンカレー</td> <td>油</td> <td>0.6</td> <td>にんにく</td> <td>0.6</td> <td>しょうが</td> <td>0.2</td> <td>とりにく(皮つき)</td> <td>30</td> <td>とりにく(皮なし)</td> <td>30</td> <td>塩</td> <td>0.1</td> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> <td>白ワイン</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>●まごはん</td> <td>精白米</td> <td>85</td> <td>米粒麦</td> <td>10</td> <td>●チキンカレー</td> <td>油</td> <td>0.6</td> <td>にんにく</td> <td>0.6</td> <td>しょうが</td> <td>0.2</td> <td>とりにく(皮つき)</td> <td>30</td> <td>とりにく(皮なし)</td> <td>30</td> <td>塩</td> <td>0.1</td> <td>こしょう</td> <td>0.01</td> <td>白ワイン</td> <td>1.2</td> </tr> </table>	●まごはん	精白米	85	米粒麦	10	●チキンカレー	油	0.6	にんにく	0.6	しょうが	0.2	とりにく(皮つき)	30	とりにく(皮なし)	30	塩	0.1	こしょう	0.01	白ワイン	1.2	●まごはん	精白米	85	米粒麦	10	●チキンカレー	油	0.6	にんにく	0.6	しょうが	0.2	とりにく(皮つき)	30	とりにく(皮なし)	30	塩	0.1	こしょう	0.01	白ワイン	1.2	<b>13</b> (水) <table border="1"> <tr> <td>●ごはん</td> <td>精白米</td> <td>90</td> <td>●ひじきのふりかけ</td> <td>ひじき</td> <td>1.2</td> <td>しらす干し(ちりめん)</td> <td>1.8</td> <td>酒</td> <td>0.4</td> <td>みりん</td> <td>0.5</td> <td>砂糖</td> <td>0.6</td> <td>しょうゆ</td> <td>1</td> <td>●ハンバーグの野菜あんかけ</td> <td>ハンバーグ(減塩)</td> <td>80</td> <td>水</td> <td>9.6</td> <td>にんじん</td> <td>10</td> <td>たまねぎ</td> <td>15</td> <td>えのきたけ</td> <td>6</td> <td>砂糖</td> <td>0.9</td> <td>しょうゆ</td> <td>4</td> <td>みりん</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>●ひじきのふりかけ</td> <td>ひじき</td> <td>1.2</td> <td>しらす干し(ちりめん)</td> <td>1.8</td> <td>酒</td> <td>0.4</td> <td>みりん</td> <td>0.5</td> <td>砂糖</td> <td>0.6</td> <td>しょうゆ</td> <td>1</td> <td>●ハンバーグの野菜あんかけ</td> <td>ハンバーグ(減塩)</td> <td>80</td> <td>水</td> <td>9.6</td> <td>にんじん</td> <td>10</td> <td>たまねぎ</td> <td>15</td> <td>えのきたけ</td> <td>6</td> <td>砂糖</td> <td>0.9</td> <td>しょうゆ</td> <td>4</td> <td>みりん</td> <td>2.4</td> </tr> </table>	●ごはん	精白米	90	●ひじきのふりかけ	ひじき	1.2	しらす干し(ちりめん)	1.8	酒	0.4	みりん	0.5	砂糖	0.6	しょうゆ	1	●ハンバーグの野菜あんかけ	ハンバーグ(減塩)	80	水	9.6	にんじん	10	たまねぎ	15	えのきたけ	6	砂糖	0.9	しょうゆ	4	みりん	2.4	●ひじきのふりかけ	ひじき	1.2	しらす干し(ちりめん)	1.8	酒	0.4	みりん	0.5	砂糖	0.6	しょうゆ	1	●ハンバーグの野菜あんかけ	ハンバーグ(減塩)	80	水	9.6	にんじん	10	たまねぎ	15	えのきたけ	6	砂糖	0.9	しょうゆ	4	みりん	2.4	<b>14</b> (木) <table border="1"> <tr> <td>●ごはん</td> <td>精白米</td> <td>90</td> <td>●ごま塩</td> <td>黒いりごま</td> <td>2</td> <td>水</td> <td>0.1</td> <td>●野菜スープ</td> <td>油</td> <td>0.6</td> <td>とりにく(皮なし)</td> <td>12</td> <td>にんじん</td> <td>12</td> <td>もやし</td> <td>15</td> <td>キャベツ</td> <td>25</td> <td>水</td> <td>150</td> <td>塩</td> <td>0.9</td> <td>たまねぎ</td> <td>40</td> <td>ごま油</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>●ごま塩</td> <td>黒いりごま</td> <td>2</td> <td>水</td> <td>0.1</td> <td>●野菜スープ</td> <td>油</td> <td>0.6</td> <td>とりにく(皮なし)</td> <td>12</td> <td>にんじん</td> <td>12</td> <td>もやし</td> <td>15</td> <td>キャベツ</td> <td>25</td> <td>水</td> <td>150</td> <td>塩</td> <td>0.9</td> <td>たまねぎ</td> <td>40</td> <td>ごま油</td> <td>0.6</td> </tr> </table>	●ごはん	精白米	90	●ごま塩	黒いりごま	2	水	0.1	●野菜スープ	油	0.6	とりにく(皮なし)	12	にんじん	12	もやし	15	キャベツ	25	水	150	塩	0.9	たまねぎ	40	ごま油	0.6	●ごま塩	黒いりごま	2	水	0.1	●野菜スープ	油	0.6	とりにく(皮なし)	12	にんじん	12	もやし	15	キャベツ	25	水	150	塩	0.9	たまねぎ	40	ごま油	0.6	<b>15</b> (金) <table border="1"> <tr> <td>●まごはん</td> <td>精白米</td> <td>85</td> <td>米粒麦</td> <td>10</td> <td>●フルコギ丼</td> <td>油</td> <td>0.5</td> <td>豚肉(もも)</td> <td>35</td> <td>しょうゆ</td> <td>35</td> <td>しょうが</td> <td>0.3</td> <td>中華スープの素</td> <td>1.2</td> <td>春雨</td> <td>5</td> <td>片栗粉</td> <td>0.6</td> <td>水</td> <td>0.7</td> <td>チンゲン菜</td> <td>6</td> <td>ごま油</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>●まごはん</td> <td>精白米</td> <td>85</td> <td>米粒麦</td> <td>10</td> <td>●フルコギ丼</td> <td>油</td> <td>0.5</td> <td>豚肉(もも)</td> <td>35</td> <td>しょうゆ</td> <td>35</td> <td>しょうが</td> <td>0.3</td> <td>中華スープの素</td> <td>1.2</td> <td>春雨</td> <td>5</td> <td>片栗粉</td> <td>0.6</td> <td>水</td> <td>0.7</td> <td>チンゲン菜</td> <td>6</td> <td>ごま油</td> <td>0.6</td> </tr> </table>	●まごはん	精白米	85	米粒麦	10	●フルコギ丼	油	0.5	豚肉(もも)	35	しょうゆ	35	しょうが	0.3	中華スープの素	1.2	春雨	5	片栗粉	0.6	水	0.7	チンゲン菜	6	ごま油	0.6	●まごはん	精白米	85	米粒麦	10	●フルコギ丼	油	0.5	豚肉(もも)	35	しょうゆ	35	しょうが	0.3	中華スープの素	1.2	春雨	5	片栗粉	0.6	水	0.7	チンゲン菜	6	ごま油	0.6
●きな粉パン	揚げ油	適量	胚芽コッパン	60	きな粉	3	砂糖	5	塩	0.03	●ココロサラダ(ボイル野菜)	大根	18	にんじん	10	ゆで塩	0.1	きゅうり	32																																																																																																																																																																																																																																												
●白いんげん豆のクリームシチュー	油	0.6	ベーコン	1.2	とりにく(皮つき)	30	たまねぎ	30	にんじん	24	塩	0.9	こしょう	0.06	じゃが芋	36	水	60	チーズ	6																																																																																																																																																																																																																																											
●まごはん	精白米	85	米粒麦	10	●チキンカレー	油	0.6	にんにく	0.6	しょうが	0.2	とりにく(皮つき)	30	とりにく(皮なし)	30	塩	0.1	こしょう	0.01	白ワイン	1.2																																																																																																																																																																																																																																										
●まごはん	精白米	85	米粒麦	10	●チキンカレー	油	0.6	にんにく	0.6	しょうが	0.2	とりにく(皮つき)	30	とりにく(皮なし)	30	塩	0.1	こしょう	0.01	白ワイン	1.2																																																																																																																																																																																																																																										
●ごはん	精白米	90	●ひじきのふりかけ	ひじき	1.2	しらす干し(ちりめん)	1.8	酒	0.4	みりん	0.5	砂糖	0.6	しょうゆ	1	●ハンバーグの野菜あんかけ	ハンバーグ(減塩)	80	水	9.6	にんじん	10	たまねぎ	15	えのきたけ	6	砂糖	0.9	しょうゆ	4	みりん	2.4																																																																																																																																																																																																																															
●ひじきのふりかけ	ひじき	1.2	しらす干し(ちりめん)	1.8	酒	0.4	みりん	0.5	砂糖	0.6	しょうゆ	1	●ハンバーグの野菜あんかけ	ハンバーグ(減塩)	80	水	9.6	にんじん	10	たまねぎ	15	えのきたけ	6	砂糖	0.9	しょうゆ	4	みりん	2.4																																																																																																																																																																																																																																		
●ごはん	精白米	90	●ごま塩	黒いりごま	2	水	0.1	●野菜スープ	油	0.6	とりにく(皮なし)	12	にんじん	12	もやし	15	キャベツ	25	水	150	塩	0.9	たまねぎ	40	ごま油	0.6																																																																																																																																																																																																																																					
●ごま塩	黒いりごま	2	水	0.1	●野菜スープ	油	0.6	とりにく(皮なし)	12	にんじん	12	もやし	15	キャベツ	25	水	150	塩	0.9	たまねぎ	40	ごま油	0.6																																																																																																																																																																																																																																								
●まごはん	精白米	85	米粒麦	10	●フルコギ丼	油	0.5	豚肉(もも)	35	しょうゆ	35	しょうが	0.3	中華スープの素	1.2	春雨	5	片栗粉	0.6	水	0.7	チンゲン菜	6	ごま油	0.6																																																																																																																																																																																																																																						
●まごはん	精白米	85	米粒麦	10	●フルコギ丼	油	0.5	豚肉(もも)	35	しょうゆ	35	しょうが	0.3	中華スープの素	1.2	春雨	5	片栗粉	0.6	水	0.7	チンゲン菜	6	ごま油	0.6																																																																																																																																																																																																																																						

＜日本の水産物応援メニュー＞

**ほたてメニューを提供します!**

5日(火)に「ほたてクリームライス」を提供します。

水産物の輸出が減少し、深刻な影響を受けている日本の水産物の消費拡大のため、学校給食に「ほたて」を提供します。

**特別支援学校給食コンテスト**

**【最優秀賞受賞献立】**

田島支援学校高等部1年 長谷川 優奈さんが考案した献立をアレンジしました。

＜テーマ＞  
神奈川県の名産品を使った献立

＜受賞のポイント＞  
神奈川県でとれる野菜を調べて、献立に取り入れたところが評価されました。

**今月の献立の作り方を紹介します**

桃のつぼみもふくらみ、春の気配を感じる頃になりました。今月は、学年の総まとめの月になります。よくかんで食べたり、好き嫌いをなく食べたりできましたか。春休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。

**【白菜としめじのスープ煮】(4人分)**

油	少々	作り方	①フライパンに油を入れ、ベーコンを香りが出るまで炒める。
ベーコン	15g		②にんじんはせん切り、白菜は短冊切りにする。
にんじん	40g (1/4本)		③にんじん、白菜、しめじを炒め、塩、こしょう、洋風スープの素、しょうゆで味付けをする。
白菜	280g (3枚)		④ふたをして野菜の水分で蒸し煮する。野菜がしんなりしたら出来上がり。
しめじ	60g (2/3パック)		
塩	小さじ1/6		
こしょう	少々		
洋風スープの素	少々		
しょうゆ	少々		

**【赤魚の香味ソース】(4人分)**

揚げ油	適量	作り方	①赤魚に、片栗粉をまぶす。フライパンに深さ1cm程度の油を入れ、揚げ焼きにする。
赤魚	4切(1切れ60g)		②にんにく、しょうがはみじん切りにする。
片栗粉	適量		③フライパンに油と②を入れ、火をつけて弱火で炒める。
＜香味ソース＞			④香りがたったら水と調味料を加えてひと煮立ちさせる。
油	少々		⑤揚げた赤魚に④をかける。
にんにく	1/3かけ		
しょうが	少々		
水	大さじ1~2		
砂糖	大さじ1弱		
みりん	小さじ2/3		
しょうゆ	小さじ2		
豆板醤	少々		
酢	小さじ1/2強		
ごま油	小さじ1/4		

※赤魚の代わりに、さば、さけ、めかじき、とり肉などにも合います