

令和6年度 4月 献立予定表

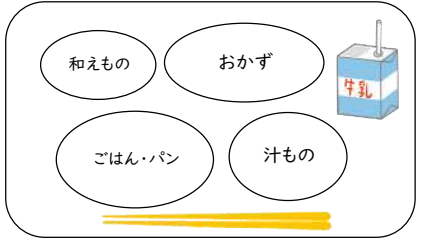
<今月の献立のねらい>
正しい給食の準備をしよう

熊本県立黒石原支援学校・菊池支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
菊池支援のみ						
9 火	ポークカレー		ぶたにく	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,ほちみつ,さとう	たまねぎ,にんじん,しょうが,りんご	720 kcal
	ほうれん草のソテー		ベーコン	オリーブ油,バター	ほうれん草,キャベツ,とうもろこし	20.4 g
						22.1 g
10 水	ミルクパン			ミルクパン		667 kcal
	スパゲティナポリタン		ウィンナー,チーズパウダー	スパゲティ,オリーブ油,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,ぶなしめじ,トマト	24.8 g
	温野菜サラダ			あぶら	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,とうもろこし	22.5 g
11 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		664 kcal
	豆もやしスープ				キャベツ,だいずもやし,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,しいたけ	27.9 g
	豚キムチ		ぶたにく,あつあげ	あぶら	はくさい,とうがらし,にんにく,人参,たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら,にんにく,しょうが	19.9 g
	きゅうりの中華和え			ごまあぶら,すりごま,さとう	きゅうり	2.4 g
12 金	ゆかりご飯			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい	ゆかり	667 kcal
	山菜肉うどん		牛モモ肉 ,かまぼこ,こんぶだし,(いわし,あじふし),かつおぶし	うどん,さとう,あぶら,あげ	たまねぎ,しいたけ,わらび,えのき,たけのこ,にんじん,ねぎ	25.4 g
	野菜の磯の香あえ		刻みのり	さとう	にんじん,ほうれん草,きゅうり,もやし,しょうが	16.9 g
15 月	フィッシュバーガー		ホキ	丸パン,パン粉,こむぎこ,てんぷん,あぶら		696 kcal
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコン,白いんげん豆ペースト,調理用牛乳		かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,パセリ	26.5 g
	ボイルキャベツ				キャベツ,にんじん	26.2 g
16 火	もち麦ごはん			こめ,もちむぎ,ビタミンきょうかまい		702 kcal
	豚汁		ぶたにく,とうふ,むぎみそ,いりこだし	こんにゃく	たけのこ,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	30.5 g
	千草焼き		たまご ,とりにく,こんぶだし	あぶら,さとう,かたくりこ	きりぼし,にんじん,いんげん	21.4 g
	野菜のじゃこおかか和え		しらす干し,かつおぶし	さとう	もやし,キャベツ,にんじん	2.4 g
17 水	にんじんパン			にんじんパン		712 kcal
	パリパリ焼きそば		ぶたにく,かまぼこ	皿うどん,ちゃんぽん,ごまあぶら,かたくりこ	しょうが,たけのこ,もやし,キャベツ,とうもろこし,きくらげ,にんじん,たまねぎ	27.4 g
	かみかみ和風サラダ		しらす干し,なんかんあげ	ごまあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	28.6 g
18 木	山菜おこわ		とりにく	こめ,もち米,ごまあぶら,あぶら,さとう	わらびえのきたけのこ,にんじん,きくらげ	670 kcal
	たけのこと菜の花の炒り筑前煮		とりにく,あつあげ	こんにゃく,さとう	ごぼう,にんじん,れんこん,たけのこ,しいたけ,なばな	27.2 g
	五色和え		たまご	さとう,ごまあぶら	きゅうり,もやし,にんじん,きくらげ,しょうが	22.9 g
ふるさとくまさんデー in 天草						
19 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		779 kcal
	押し包丁		ちくわ,こんぶだし	こむぎこ,さといも,こんにゃく,あげ	だいこん,にんじん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	37.1 g
	手作り魚ロッケ		白身すり身,チーズ,ひじき	なかいも,やまといも,かたくりこ,ごまあぶら,パン粉,あぶら	にんじん,たまねぎ,えだまめ,とうもろこし,しょうが	20.5 g
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	いりごま ,さとう	きゅうり	1.7 g
入学・進級お祝いこんだて						
22 月	赤飯		あずき	こめ,もち米, いりごま		693 kcal
	わかたけ汁		わかめ,とうふ,こんぶだし		たけのこ,えのきたけ,にんじん	28.6 g
	赤魚のみりん焼き		あかうお	さとう, いりごま		20.2 g
	南関あげの酢の物		わかめ,なんかんあげ	さとう,すりごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	2.5 g
	お祝いいちごケーキ					
23 火	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		814 kcal
	新じゃがのみそ汁		わかめ,いりこだし,むぎみそ	じゃがいも,あげ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	30.2 g
	鶏のからあげ		とりにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら	しょうが	31.4 g
アスパラとじゃこのサラダ	しらす干し	さとう,ごまあぶら		アスパラガス,キャベツ,にんじん,とうもろこし	2.2 g	
24 水	ミルクパン			ミルクパン		703 kcal
	野菜スープ		ベーコン	じゃがいも	キャベツ,たまねぎ,にんじん,パセリ	20.1 g
	ポテトのガリバタ炒め		ベーコン	じゃがいも,あぶら,バター	パセリ	25.8 g
フルーツポンチ		さとう		みかん,りんご,パイナップル,バナナ	2.1 g	
25 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		708 kcal
	わかめスープ		わかめ	ごまあぶら	たまねぎ,もやし,えのきたけ,にんじん,ねぎ	28.7 g
	魚とレバーの甘辛炒め		レバー,たら角切	あぶら,さとう,こむぎこ,てんぷん	にんじん,たまねぎ,青ピーマン	23.2 g
26 金	セルフオムライス		とりにく,オムライスシート	こめ,むぎ,バター	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト	689 kcal
	野菜のスープ煮		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,いんげん	26.1 g
	ひじきと春野菜のサラダ		ひじき	さとう,ねりごま,ごまあぶら	キャベツ,アスパラガス,にんじん,とうもろこし	23.7 g
30 火	そばろごはん		たまご ,とりにく	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら,さとう	にんじん,しょうが,いんげん	679 kcal
	春キャベツのみそ汁		とうふ,わかめ,いりこだし,むぎみそ	あげ	キャベツ,えのきたけ,にんじん,ねぎ	28.1 g
	梅かつおの和え物		かつおぶし	さとう,あぶら	もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,ねり梅	21.6 g
					2.6 g	

4月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>
正しい給食の準備をしよう



月	火	水	木	金
<p>★食物アレルギーとは 食物アレルギーは、アレルギーを引き起こす物質となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状（じんましん、口の中のかゆみ、のどの違和感、おう吐、腹痛、下痢など）が起こる現象のことです。</p> <p>★食物アレルギー対応について 栄養教諭は黒石原支援学校・菊池支援学校を含め、2校分の献立作成及び給食管理を行っています。また、調理方式は外部委託調理方式となり、黒石原支援学校と菊池支援学校の敷地内に調理場はありません。児童生徒の実態に応じて、食物アレルギー対応と食形態食の加工の対応をしています。食物アレルギーは文部科学省発出の「学校給食における食物アレルギー対応指針」に基づいた対応をしています。対応品目は、飲用牛乳、卵、軟体類（イカ・タコ）などです。また、給食でのそば、甲殻類（エビ・カビ）、木の実類、種実類（ごまを除く）の提供はありません。安全安心な給食の実施のため、アレルギーに関しては保護者、主治医、調理委託先と協議の上、対応を行っています。ご理解・ご協力よろしくお願いします。</p>				
食物アレルギーについて				
	<p>9</p> <p>ほうれん草のソテー ポークカレー 牛乳</p>	<p>10</p> <p>温野菜サラダ ミルクパン スパゲティナポリタン 牛乳</p>	<p>11</p> <p>きゅうりの中華和え 豚キムチ ごはん 豆もやしスープ 牛乳</p>	<p>12</p> <p>野菜の磯の香和え ゆかりごはん 山菜肉うどん 牛乳</p>
	<p>15</p> <p>ポイルキャベツ（白身フライ） （タルタルソース） フィッシュバーガー かぼちゃのクリームスープ 牛乳</p>	<p>16</p> <p>千草焼き 野菜のじゃこおかか和え もち麦ごはん 豚汁 牛乳</p>	<p>17</p> <p>かみかみ風サラダ にんじんパン パリパリ焼きそば 牛乳</p>	<p>18</p> <p>五色和え 山菜おこわ 筍と菜の花の炒り筑前煮 牛乳</p>
<p>22</p> <p>赤魚のみりん焼き 南関あげの酢の物 赤飯 わかたけ汁 お祝いいちごケーキ 牛乳</p>	<p>23</p> <p>鶏のからあげ アスパラとじゃこのサラダ ごはん 新じゃがのみそ汁 牛乳</p>	<p>24</p> <p>フルーツポンチ ポテのガリパタ炒め ミルクパン 野菜スープ 牛乳</p>	<p>25</p> <p>魚とレバーの甘辛炒め ごはん わかめスープ 牛乳</p>	<p>26</p> <p>ひじきと春野菜のサラダ セルフオムライス 野菜のスープ煮 牛乳</p>
<p>29</p> <p>昭和の日 昭和の日のイラスト</p>	<p>30</p> <p>梅かつおの和え物 そばごはん 春キャベツのみそ汁 牛乳</p>	<p>毎月19日は「ふるさとくまさんデー」</p> <p>★そのねらいは？ 学校給食の献立に、地域や熊本県内の食材を活用することで、熊本の自然や食文化、産業などに関心や理解を深めることによって、自分の育った地域や郷土を愛する心を育てることを目標としています。</p> <p>★いつやるの？ 毎月19日は「食育の日」です。この日が、「ふるさとくま（熊）さん（産）デー」となります。しかし、日曜日などの休みの日に重なる場合は、その前後の日に実施します。</p>		

※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合もあります。