

令和6年 4月 献立使用材料予定表

テーマ「春を感じる食べ物」

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							
<p>「19日は食育の日」</p> <p>毎月19日は、「食育の日」です。食育とは、いろいろな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけることです。自らの健康を考えた食生活が、実践できる人を育てる食の教育です。食育の日には、献立を見て食べて、献立の組み合わせや季節の食品を覚えたり、みんなでおいしさを味わったりします。</p>		<p>本校では、主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食献立を「食育の日」の献立として取り入れています。</p>		<p>4月の「食育の日」</p> <p>主食*麦ごはん：精白米に対して1割の大麦を入れて炊き込みます。食物繊維が豊富です。 主菜*生揚げのそぼろ煮：生揚げと季節の新じゃがいも、新たまねぎを煮込んだ煮物です。 副菜*磯香あえ：野菜をゆで、きざみのりとしょうゆであえます。 汁物*すまし汁：削り節と昆布でとっただし汁で作ります。 牛乳*牛乳は成長期に必要なカルシウムやたんぱく質が含まれます。</p>				<p>12 小1給食なし</p> <p>楽しく給食を味わう</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>ごはん 精白米</p> </td> <td> <p>豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ じゃがいも だいこん こまつな ごぼう</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>ツナそぼろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖</p> </td> <td> <p>にんじん ねぎ こんにゃく みそ</p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <p>牛乳</p> </td> </tr> </table>		<p>ごはん 精白米</p>	<p>豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ じゃがいも だいこん こまつな ごぼう</p>	<p>ツナそぼろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖</p>	<p>にんじん ねぎ こんにゃく みそ</p>	<p>牛乳</p>	
<p>ごはん 精白米</p>	<p>豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ じゃがいも だいこん こまつな ごぼう</p>														
<p>ツナそぼろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖</p>	<p>にんじん ねぎ こんにゃく みそ</p>														
<p>牛乳</p>															
15 小1給食なし		16 小1給食なし		17 小1給食開始		18		19							
<p>韓国・朝鮮料理を味わう</p> <p>国際理解</p>		<p>いろいろなパスタの種類を知る</p>		<p>体をつくる食べ物について知る</p>		<p>だいたいの栄養を知る</p>		<p>主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事の良さを知る</p> <p>食育の日</p>							
<p>はいがごはん はいが米</p> <p>ナムル もやし きゅうり にんにく ごま油</p> <p>チャプチエ 豚肉 たけのこ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ にんじん オイスターソース にんにく はるさめ ごま ごま油 砂糖</p>		<p>ソフトフランスパン</p> <p>コーンサラダ キャベツ きゅうり コーン 米油 砂糖</p> <p>ペンネミートソースあえ マカロニ 豚肉 たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト缶 米油</p>		<p>はいがごはん はいが米</p> <p>ごま酢あえ 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖</p> <p>ポークカレー 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが 米油 小麦粉 マーガリン</p>		<p>チーズパン</p> <p>わかめサラダ わかめ キャベツ 砂糖 ちりめんじゃこ ごま油</p> <p>チリコンカン 豚肉 だいず たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ マカロニ 米油 小麦粉</p>		<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>磯香あえ キャベツ きゅうり きざみり すまし汁 豆腐 ねぎ こまつな にんじん</p>							
22		23		24		25		26							
<p>新じゃがを味わう</p>		<p>牛乳の栄養を知る</p>		<p>季節のたけのこを味わう</p>		<p>プルーンの栄養を知る</p>		<p>福井県の郷土料理を知る</p> <p>郷土料理</p>							
<p>はいがパン</p> <p>粉ふきいも じゃがいも</p> <p>ハンバーグトマトソース 豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 でんぶん トマト缶 エリンギ 米油</p>		<p>はいがごはん はいが米</p> <p>みそ汁 豆腐 油揚げ こまつな ねぎ えのきたけ みそ</p> <p>肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん さやえんどう つきこんにゃく 米油 砂糖</p>		<p>はいがごはん はいが米</p> <p>めばるのあんかけ めばる しょうが 砂糖 でんぶん</p> <p>呉汁 だいず 豆腐 にんじん ねぎ こまつな みそ</p>		<p>ロールパン</p> <p>ひじきサラダ ひじき えだまめ キャベツ にんじん コーン 米油 砂糖</p> <p>米粉シチュー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 牛乳 豆乳 米油 バター 米粉</p>		<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>こっばなます 切干しだいこん にんじん みそ 砂糖</p> <p>さばの塩焼き さば</p> <p>ぼっかけ汁 豆腐 油揚げ ごぼう にんじん こまつな ねぎ つきこんにゃく</p>							
29		30		<p>献立表の見方</p> <p>体内でエネルギーに変わるもの、からだを作るもの、からだの調子を整えるもの、色や香りとして使われている食材を記載しています。</p>		<p>日にち</p> <p>献立のねらい</p> <p>知らせたい献立</p> <p>献立名</p> <p>昔から伝わる行事食や横浜市にかかわりの深い国を理解するための外国料理、日本各地の郷土食をお知らせする献立です。</p>									
<p>昭和の日</p>		<p>入学進級を祝う献立を味わう</p> <p>行事食</p> <p>ごはん 精白米</p> <p>沢煮椀 うど 豚肉 ごぼう にんじん えのきたけ みずな しょうが でんぶん</p> <p>さわらの野菜あんかけ さわら たけのこ にんじん しょうが でんぶん 砂糖</p> <p>牛乳</p>													