

令和4年 6月予定献立表

千葉県立栄特別支援学校

日	曜日	牛乳	 こんだてめい 	おもなしょくひん		
				血・肉・骨をつくる あかのしょくひん	かや体温となる きいろのしょくひん	体の調子を整える みどりのしょくひん
1	水	○	むぎごはん なまあげちゅうかいため ポテトサラダ だいこんとしょうがのスープ やわらかいちごプリン	なまあげ ぶた ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう いも でんぶ あぶら マヨネーズ	にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり コーン だいこん
2	木	○	スパゲティポリタン はなやさいのシーザーサラダ もずくのちゅうかスープ こたますいか (いんざい産)	ベーコン ウィナー ハム チーズ もずく ぎゅうにゅう	スパゲティ でんぶ あぶら ドレッシング	トマト にんじん ビーマン ブロッコリー ねぎ たまねぎ だいこん カリフラワー コーン すいか
3	金	○	しょくパン チョコジャム こめこのシチュー コールスローサラダ パナナ	とり ぎゅうにゅう クリーム	パン チョコ こめこ あぶら バター ドレッシング	にんじん ミニトマト たまねぎ きゃべつ コーン パナナ
6	月	○	〈 虫歯予防の日 〉むぎごはん ままかりのりごまフライ きりぼしに すましじる れいとうみかん	ままかり あげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう いも こ あぶら	ビーマン にんじん こまつな キャベツ だいこん しいたけ えのき みかん
7	火	○	〈 梅の日 〉むぎごはん いわしのうめに ほいにくあえ にころがし みそしる うめゼリー	かつおぶし とうふ みそ いわし わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ いも さとう でんぶ あぶら	にんじん きゅうり もやし うめ だいこん
8	水	○	むぎごはん セルフおやこどん ゆかりあえ みそしる ぼうしゅうびわ	とり なると たまご とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ きゃべつ もやし コーン びわ
9	木	○	ジャージャーめん ゆでアスパラ (ふらの産) わかめスープ やわらかマンゴープリン	ぶた ぎゅう たまご とうふ ぎゅうにゅう わかめ	めん でんぶ ごま あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう アスパラガス チンゲンサイ ミニトマト もやし ねぎ
10	金	○	〈 中2-1リクエスト 〉 キムチチャーハン とりのからあげ とんじる ポテトサラダ アイス (スーパーカップ)	ぶた たまご ハム とり ぎゅうにゅう アイスcream	こめ むぎ でんぶ いも さとう あぶら マヨネーズ	にんじん こまつな ねぎ キムチ グリンピース きゅうり コーン だいこん
13	月	○	ひやしちゅうかごまだれ すいぎょうざ さくさくしょうゆ やわらかあんにん	ハム ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら	にんじん きゅうり もやし
14	火	○	〈 明日は県民の日 地産地消献立 〉 ひじきいりごもくごはん あじフライ キャベツのサラダ のっぺいじる たかみメロン	とり あげ ぎゅうにゅう ひじき	こめ むぎ こんにゃく あぶら ドレッシング	にんじん ミニトマト かぶのは しいたけ きゃべつ きゅうり コーン かぶ メロン
16	木	○	〈 和菓子の日 〉むぎごはん さばのみそに ちくさあえ いなかじる しらたまあずき	さば みそ あげ あずき ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう いも あぶら ごま	にんじん ほうれんそう こまつな きゃべつ しいたけ なめこ だいこん ごぼう
17	金	○	コッペパン チョコジャム ミートボールスープ クイティオサラダ れいとうみかん	とり ぶた ハム ぎゅうにゅう	パン チョコ ビーフ ごま ドレッシング	にんじん こまつな はくさい えのき ねぎ しいたけ きゅうり みかん
20	月	○	〈 まごはやさしいにだて 〉むぎごはん さんまのオレンジに ごまあえ だいすのいそに みそしる やわらかキャラメルプリン	さんま だいす とり さつまあげ ぎゅうにゅう ひじき かんてん	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら ごま	ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん しいたけ
21	火	○	むぎごはん ひれかつ ゆできゃべつ だいこんのもの なめこのすましじる さくらんぼ	ぶた なまあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう あぶら	ミニトマト にんじん こまつな きゃべつ だいこん なめこ さくらんぼ
22	水	○	〈 かにの日 〉しょくパン はちみつマーガリン ほきのグラタン かにかまサラダ チンゲンサイのスープ ベリーミックスゼリー	ほき ベーコン かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう チーズ	パン マカロニ あぶら バター マヨネーズ	にんじん ミニトマト ちんげんさい たまねぎ しめじ きゅうり ねぎ パナナ
23	木	○	むぎごはん セルフピビンバ しそぎょうざ さくさくしょうゆ かふうあえ かぶとわかめのスープ アンデスメロン	ぶた たまご とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ほうれんそう にんじん ちんげんさい ぜんまい もやし メロン
24	金	○	〈 中2-2リクエスト 〉 スパゲティミートソース おからとマカロニのサラダ ABCスープ ケーキ	ぶた ツナ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ マカロニ あぶら マヨネーズ	トマト にんじん たまねぎ きゅうり はくさい セロリー
27	月	○	むぎごはん チーズハンバーグ マッシュポテト なまわかめのサラダ もずくのスープ パナコッタ	とり ぶた ハム ぎゅうにゅう わかめ もずく クリーム	こめ むぎ いも こんにゃく でんぶ バター あぶら	ブロッコリー ミニトマト にんじん ねぎ きゅうり だいこん しいたけ
28	火	○	〈 創立記念日 〉 ちらしずし とりのからあげに いぞあえ なめことかぶのすましじる ふらのメロン	あげ こうやとうふ たまご とり ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら ごま	にんじん さやえんどう ほうれんそう かぶのは レモン しいたけ はくさい かぶ なめこ メロン
29	水	○	むぎごはん チキンカレー ひじきサラダ げんきヨーグルト	とり ハム ぎゅうにゅう ひじき チーズ ヨーグルト	こめ むぎ いも さとう あぶら	にんじん ミニトマト たまねぎ きゅうり きゃべつ グリンピース
30	木	○	やしそばごもくあなかけ トマトサラダ チンゲンサイのスープ にくまん やわらかミルクゼリー	なると ぶた とうふ ぎゅうにゅう かんてん	ちゅうかめん さとう でんぶ こむぎ あぶら	にんじん こまつな トマト ビーマン ちんげんさい たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ

* 献立は食材の入荷状況により、変わることがあります * 裏面の給食ひとくちメモもご覧ください。

* 太字 備食対応食 * 今月のリクエスト (中2) * 来月のリクエスト (小1)

6月は、フルーツの美味しい季節です。旬のフルーツがたくさん登場します。
初夏の味覚を楽しみましょう!



日	曜日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 相当量 g	押しつぶし練習食		給食ひとくちメモ
						上段 献立名	下段 食材名	
1	水	750 566	26.4 20.5	25.5 22.0	3.0 2.1	スープ	だいこん	〈 なまあげ 〉豆腐を高温の油で揚げたもので表面はぎつね色になりますが、中心までは火が通らず、生の豆腐のままになっています。生揚げという名前は、中が生のままであることから付けられました。
2	木	700 531	25.2 19.7	30.4 25.9	4.0 2.8	スープ	だいこん	〈 千葉の特産物・こだますいか 〉ラグビー型のこだま西瓜「スイートキッズ」は、皮が薄く、甘くてジューシー。前回（5月）甘くておいしかったという感想が多く届きました。今月も生産者から新鮮な西瓜が届きます。
3	金	809 608	28.4 21.9	31.9 27.1	2.9 2.0	シチュー	にんじん	〈 コールスロー 〉キャベツを千切りにしたサラダ。キャベツの栄養・ビタミンUは別名キャベジンとも呼ばれ、胃腸の粘膜を修復したり、胃潰瘍などの予防にも役立つため、胃腸薬の成分にも使われています。
6	月	712 540	23.9 18.8	20.0 17.6	2.4 1.7	すましじる	だいこん	〈 虫歯予防の日 〉6月4日から10日までは、歯の衛生週間。歯を丈夫にするためには、歯磨き+カルシウムの多い食品を摂ることで。骨ごと食べられるままかりのフライや切干し大根、牛乳などは、歯を丈夫にする食材です。
7	火	688 523	26.9 20.9	15.8 14.2	3.4 2.4	にもの	にんじん	〈 梅の日 〉1945年、長引く日照りの中、神のお告げで後奈良天皇がこの日に梅を献上したところ、雨が降り五穀豊稔をもたらしたことがこの日の由来。梅は疲労回復に効果的なクエン酸が豊富。梅を使った献立で梅の味比べ。
8	水	734 555	32.1 24.5	22.7 19.7	4.4 3.1	みそじる	とうふ	〈 旬の果物 房州びわ 〉毎年、皇室に献上される初夏の味覚。甘みと酸味が絶妙なバランスを持ち、みずみずしく果汁が多いのが魅力！ 南房総市から直送です。おへその部分から皮をむくと、皮がきれいにむけます。
9	木	731 553	30.9 23.7	24.7 21.3	3.5 2.5	スープ	とうふ	〈 旬の野菜 アスパラガス 〉栄養素の主成分となるのがアスパラギン酸です。疲労回復、美肌効果、血圧を下げるなどの効果があります。北海道富良野の朝取りが直送。取れたての甘みと旨みを味わいましょう。
10	金	936 697	37.8 28.5	42.3 35.4	2.9 2.0	とんじる	だいこん	〈 キムチ 〉白菜などの野菜と、塩・唐辛子、魚介塩辛、ニンニクなどを主に使用した韓国の漬物。野菜の甘み唐辛子の刺激、乳酸発酵による酸味・旨みなど複雑に混じり合った風味が特徴。キムチチャーハンで登場です。
13	月	814 611	29.6 22.8	28.5 24.4	5.0 3.5	デザート	あんじん	〈 冷やし中華 〉冷やした中華麺を使った料理。野菜、焼き豚、錦糸卵などの色とりどりの具材を麺にのせて、冷たい汁をかけて食べる日本発祥の料理です。のびにくい蒸し中華麺に、今日はごまだれをかけます。
14	火	697 529	24.9 19.5	25.8 22.2	3.8 2.7	のっぺいじる	かぶ	〈 明日は県民の日 地産地消献立 〉千葉の食材（米・ひじき・あじ・きゃべつ・メロン・牛乳）を使った献立です。貴美メロンは千葉県飯岡町で作られました。果肉は固く、日持ちが良い。糖度の高い青肉メロンです。
16	木	861 644	37.1 28.0	27.7 23.7	3.0 2.1	いなかじる	だいこん	〈 和菓子の日 〉「厄払い」「健康」を願いながら、和菓子を食べる日です。コロナウイルスの終息と皆さんの健康を願い、白玉あずきを食べるのもいいですね。
17	金	844 632	28.4 21.9	24.8 21.4	3.7 2.6	スープ	にんじん	〈 クイティオ 〉タイの米粉から作った平麺。独特のコシがあります。茹でて水でさらして、野菜やハムと混ぜます。青じそドレッシングとごまドレッシングをミックスして、さっぱり風味のサラダに変身します。
20	月	763 576	30.0 23.0	25.0 21.6	3.0 2.1	みそじる	だいこん	〈 まごわやさしい献立 ＝健康によい7品目を使った献立）ま（豆）ご（ごま）わ（わかめ）や（野菜）さ（魚）し（椎茸）い（芋・今日はこんにゃく）とバランスの良い和食献立。毎日の食事に取り入れたいですね。
21	火	693 527	20.3 16.3	18.5 16.4	3.0 2.1	にもの	だいこん	〈 旬の果物 さくらんぼ 〉国内では、最も多く生産されている佐藤錦は、黄玉とナポレオンがパパとママです。果肉と果汁が多く、酸味と甘みのバランスが良い品種。山形野野農園より直産。初夏の味覚を味わいましょう。
22	水	818 614	29.1 22.4	36.1 30.4	4.0 2.8	スープ	とうふ	〈 かにの日 〉占星術の十二星座で「かに座」にあたるのが6月22日始まりであること、また、ひらがなの50音順で「か」が6番目、「に」は22番目となることから制定。本日は、かに風味のかまぼこを使ったサラダです。
23	木	724 548	26.0 20.2	21.0 18.4	3.7 2.6	スープ	とうふ	〈 旬の果物 アンデスメロン 〉マスクメロンに似た風味で、熟した果肉はジューシーでとろけるような口当たり。名前の由来は、病気になりにくく作り方が簡単「安心ですメロン」から芯（しん）を除き「アンデス」に。
24	金	854 639	30.7 23.5	29.0 24.8	4.0 2.8	スープ	にんじん	〈 中2-2リクエスト献立 〉リクエストにお応えしたら、すべてのおかずにパスタを使う献立となりました。スパゲティ、マカロニ、英字型、など色々な料理に変身です。それぞれを見たり食べたり、形や食感を楽しみましょう。
27	月	859 643	28.2 21.8	36.2 30.5	3.4 2.4	スープ	だいこん	〈 わかめ 〉海藻のなかま。食物繊維が豊富で便秘の予防に効果があります。血圧を安定させるカリウム、骨を丈夫にするカルシウムが多く低カロリーです。今日は、サラダに使っています。
28	火	769 580	33.0 25.1	28.3 24.2	3.5 2.5	すましじる	かぶ	〈 創立記念日 〉をお祝いして、主食はちらし寿司、主菜は人気メニュー「からあげ煮」です。デザートは、旬の果物で赤肉メロン（北海道富良野の工藤農園より直送）です。学校のお誕生日を全校で、お祝いしましょう。
29	水	830 622	29.5 22.7	24.8 21.4	2.7 1.9	カレー	にんじん	〈 千葉の特産物 ひじき 〉千葉県産ひじきは、磯でとれたものを海水で煮て、乾燥を行う独特の加工法を受け継いでいます。（他のひじきは、生原藻を乾燥→水戻し→煮熱→乾燥）ひじき本来の食感と旨み、香りが味わえます。
30	木	775 584	29.8 22.9	23.5 20.4	3.6 2.5	スープ	とうふ	〈 栄町産 トマト 〉栄町のNOLANDO産の完熟トマトを使用したサラダです。新玉葱をすりおろして、みじん切りピーマンとあわせて手作りドレッシングをそえます。トマトの苦手な人にも好評のサラダです。
今月平均		779 587	29.0 22.3	26.8 23.0	3.5 2.4	中高生・職員 小学生		