令和5年度 4月 献立表

福岡聴覚特別支援学校

令和5年度の学校給食は、4月10日月曜日から始まります。

学校給食の栄養管理は、学校給食法（学校給食摂取基準）に基づいて行われます。子供たちが健康に成長できるように、望ましい栄養量が算出されています。具体的には、家庭での食事で摂取量が不足していると推測される栄養素を、可能な範囲で補うようになっています。そのため、家庭ではあまり食べられていない食品や、子供たちが苦手とする食品も、給食に出てきます。苦手な食品が出ても、少しずつ食べられるようになって、食事の幅を広げてほしいと思います。

また、学校給食の時間は、人間関係形成能力を培うための大切な時間です。給食の準備から片づけまでの共同作業は、責任感や連帯感が養われたり、友だちや仲間に感謝する心が育まれたりします。子供たちは学校でどんどん成長していきますので、家族の一員として御家庭で活躍できる機会を増やしていただくようお願いします。

6（木）

始業式

7（金）

入学式

10（月）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鯖の煮付け
- 切干大根の即席漬け
- みそ汁

645 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう さば とうふ みそ こんぶ	にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ しょうが	こめ むぎ さとう ごま

11（火）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 豚肉のみそ炒め
- おかか和え
- はんぺん汁

580 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん かつおぶし みそ	さやいんげん こまつな ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ みずな もやし れんこん	こめ むぎ あぶら さとう

12（水）

- 牛乳
- かしわご飯
- 鮭の塩焼き
- 糸こんにゃくの和え物
- みそ汁

573 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ ハム とうふ みそ わかめ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ かぼちゃ ごぼう こんにゃく たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら

13（木）

- 牛乳
- スパゲッティミートソース
- ほうれん草サラダ
- りんご

635 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ	にんじん トマト ほうれんそう たまねぎ スイートえんどう マッシュルーム もやし コーン りんご	スパゲッティ さとう あぶら オリーブオイル

14（金）

- 牛乳
- 発芽玄米ご飯
- 赤魚のおろしあんかけ
- きのこのごまみそ和え
- すまし汁
- ヨーグルト

630 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう あかうお あつあげ ちくわ みそ ヨーグルト	さやいんげん キャベツ しめじ えのきたけ エリンギ だいこん にんじん ごぼう	こめ はつがげんまい さとう ごま

17（月）

- 牛乳
- 麦ご飯 ・味付のり
- 豚じゃが
- チンゲン菜のごま和え
- みそ汁

599 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ のり	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ えのきたけ キャベツ こんにゃく もやし しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま

18（火）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鶏のみそ焼き
- 切干大根の炒め煮
- 魚そうめん汁

600 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう とりにく てんぷら うおそうめん あぶらあげ みそ わかめ	にんじん にら アスパラガス きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ れんこん	こめ むぎ さとう あぶら

19（水）

- 牛乳
- たけのこご飯
- 豆腐と牛肉の炒め物
- ゆかり和え
- 貝汁

599 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ちくわ あさり あぶらあげ かつおぶし みそ	さやいんげん にんじん ピーマン ほうれんそう たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう ごまあぶら

20（木）

- 牛乳
- 食パン ・スライスチーズ
- ホキフライ
- 新玉ねぎのサラダ
- コンソメスープ

574 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ	にんじん パプリカ たまねぎ きゅうり エリンギ チンゲンサイ	パン じゃがいも さとう あぶら

21（金）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 豚肉と大豆のカレー
- 海藻サラダ
- オレンジ

666 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム みそ こんぶ わかめ とさかのり	にんじん トマト たまねぎ キャベツ もやし コーン りんご オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま

24（月）

29日の代休

25（火）

- 牛乳
- 雑穀ご飯
- 厚揚げの肉みそがけ
- 酢の物
- すまし汁

598 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく みそ わかめ	こまつな にんじん しいたけ だいこん キャベツ ねぎ きゅうり みずな たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ あかまい あわ くろまい ひえ はつがげんまい さとう でんぷん あぶら

26（水）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 焼きししゃも
- 高野豆腐のうま煮
- みそ汁

578 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう ししゃも こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん チンゲンサイ えだまめ こんにゃく しいたけ たまねぎ しめじ ごぼう れんこん	こめ むぎ ながいも さとう あぶら でんぷん

27（木）

- 牛乳
- 山型ミルクパン
- ポークビーンズ
- ツナとキャベツのソテー
- コンソメスープ

596 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン あかいんげんまめ あおえんどう ひよこまめ みそ	トマト コーン ピーマン にんじん アスパラガス たまねぎ マッシュルーム キャベツ エリンギ えのきたけ	パン じゃがいも さとう でんぷん あぶら

28（金）

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鶏と野菜のオイスターソース炒め
- 春雨の酢の物
- 玉子スープ

627 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご とうふ	にんじん パプリカ たまねぎ スイートえんどう しいたけ きゅうり ねぎ もやし しょうが にんにく	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぷん

29（土）

授業日

- 牛乳
- 麦ご飯
- 鰆の西京焼き
- 大豆の磯煮
- すまし汁

584 kcal

体のもと	体のちょうし	エネルギー
ぎゅうにゅう さわら みそ だいず てんぷら とうふ ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう えだまめ ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら

～～ 色々な料理に使われる玉ねぎについて ～～

玉ねぎは地域によって収穫時期が違います。春の九州に始まり、秋の北海道まで、産地をリレーしていきます。

新玉ねぎは、収穫してすぐの玉ねぎです。軟らかくて甘味があり生でも食べられますが、水分が多いため日持ちしません。3～4月頃の限られた期間に出回ります。収穫後に乾燥させたものが、いつもの玉ねぎです。

赤玉ねぎは、アントシアニンという紫色の色素を含んでいます。なすと同じ色素です。辛味や刺激が少ないので、生食に向いています。

ピンポン玉ぐらいのミニ玉ねぎもあります。

葉玉ねぎは、玉が大きくなる前に収穫したものです。品種は通常の玉ねぎと同じですが、福岡のお店ではあまり見かけません。緑の葉も軟らかく、甘味があります。新玉ねぎより早い2月頃に出回ります。

○食材の都合により、献立が変更になる場合があります。　○学年に合わせて量を変えています。　○エネルギー量は小学部中学年の数値です。