## 1 が つ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2021年	3	こんだっ	てめ	<b>(,</b>	牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
						豚肉 ちくわ	米 麦 油 ごま油	人参 玉ねぎ しめじ	634	19.3	19.8
1/8	ハヤシライス	ちくわのあえ	もの	アセロラミルク	0	わかめ	アセロラミルク	トマト きゅうり もやし			
(金)							ハヤシルゥ	きゃべつ グリンピース	834	24.9	25.2
		ぱんこやき		すいとんじる	_	鶏肉 ハム	まめパン バター	人参 きゅうり きゃべつ	652	26.6	17.9
1/12	まめパン				0		春雨 ごま油 小麦粉				
(火)		はるさめサラタ	<i>r</i>	ヤクルト			ヤクルト パン粉	干ししいたけ	851	35.2	22.3
	<i>-</i>				_	鶏肉 ハム わかめ		人参 玉ねぎ にんにく	658	20.3	19.9
1/13	チキンカレー	ハムサラタ	,	ヨーグルト	0	ヨーグルト	カレールゥ	しめじ グリンピース	000		
(水)	1					4 + -> 1. > >	A 02 1811	きゅうり きゃべつ	882	26.4	25.1
1,14	しょくぱん	オムレツ		とうふスープ	$\circ$	たまごとうふ	食パン ゼリー	人参 きゅうり きゃべつ	539	20.0	22.2
1/14	いちご	w_+_+ = #		>> \w^ = 14*11	0	わかめ ツナ	いちごマーガリン	ほうれん草 長ねぎ	710	25.6	26.5
(木)	マーカリン	ツナサラダ		ぶどうゼリー		かまぼこ 鶏肉 ハム みそ	ごまドレッシング	もやし	713	25.6	28.5
1/15	ごはん	からしあげ		いもじる	$\circ$		米麦油片栗粉	人参 切干大根 もやし	593	23.1	20.8
1/15	CUN	キリボレナノリ	l .	67611	0	厚揚げ	ごま油 里芋	ほうれん草 長ねぎ しめじ ショウガ	789	30.3	26.2
(金)		きりぼしナムル					<u> </u> サバカレーたつた	ととやき	681	27.8	24.6
1/18			このみな	<b>*</b> 4	0	そぼろごはん	やさいいため	ぎゅうにゅう	001	27.0	24.0
(月)	5			ございます	0	てほうこはん	みそしる	3 47 12 47	885	36.6	31.1
(1)		しょうがやき	, ( 2 )	CCVAY		豚肉 ハム とうふ	米麦	人参 きゅうり きゃべつ	554	24.5	19.0
1/19	ごはん			たまごスープ	0	たまご	<b>不</b> 及	コーン 白菜 長ねぎ	334	24.5	17.0
(火)	C 14.70	レモンサラダ		/cac/	0	7. 2		たけのこ ショウガ	736	32.4	23.9
		サバかっぽうや	っち	みそしる		サバ 鶏肉 みそ	米 麦 さとう 油	人参 切干大根 玉ねぎ	660	27.7	20.6
1/20	ごはん	),, , , , , , , , , , , , , , , , ,		いちご	0	わかめ さつまあげ		いんげん 干ししいたけ	000	27.7	20.0
(水)	C 1670	きりぼしに		ヨーグルト		いちごヨーグルト	こんにゃく	小松菜	882	37.2	25.9
(,1.)		チーズハンバー	- グ	とうふスープ		チーズハンバーグ		人参 きゅうり きゃべつ	643	24.7	29.5
1/21	コッペパン				0	鶏肉 とうふ わかめ		コーン チンゲンサイ	0.10		
(木)		チキンサラダ		りんご	•	7.5.6	マヨネーズ	干ししいたけ りんご	852	32.6	38.8
(1)		イカフライ		,,,,		イカ 豚肉 ちくわ		人参 きゅうり きゃべつ	607	26.8	17.6
1/22	ごはん			とんじる	0	わかめ みそ 厚揚げ		ほうれん草 長ねぎ 大根			
(金)		ちくわのサラタ	7"				パン粉	干ししいたけ	810	35.7	21.6
							シャケのしおやき	いちごゼリー	632	31.6	21.6
1/23	小学音	『高学年学級リク	フエスト	こんだて	0	ツナごはん	きのこサラダ	ぎゅうにゅう			
(±)							みそしる		828	42.1	27.6
		ざくうまチース	ζ"			チーズ はんぺん	うどん もちいなり	人参 長ねぎ 玉ねぎ	632	28.1	20.6
1/26	もちいなり	はんぺんつ	フライ :	おさつスティック	0	めかぶ ツナ なると	小麦粉 パン粉 油	干ししいたけ しめじ			
(火)	うどん	めかぶあえ				鶏肉		ほうれん草 大豆もやし	832	37.4	25.7
		とりてん		せんべいじる		鶏肉 たまご とうふ	米 麦 油 ごま油	人参 きゃべつ もやし	719	29.0	27.0
1/27	ごはん				0	豚肉		小松菜 大根 白菜 長ねぎ			
(水)		とうふチャンフ		おこめのムース			おつゆせんべい	ショウガ 干ししいたけ	947	38.4	33.5
		ぼうあげぎょう	うざ			たまご 豚肉 わかめ		人参 もやし にら しそ	672	29.3	20.2
1/28	ラーメン			ちーばくん	0	なると	ごま ごま油	ほうれん草 きゅうり			
(木)		ちゅうかサラタ		たまごやき			サラダこんにゃく	きゃべつ	869	36.7	23.5
	-3	メバルさいきょ	くう	みそしる	_	メバル ひじき 大豆		人参 ハス インゲン	607	27.7	17.3
1/29	ごはん				0	みそ 油揚げ 厚揚げ	里芋	大根 干ししいたけ		24.2	
(金)		ひじきに		みかん				長ねぎ	794	36.9	21.1
,-	X	9	MAN	*		= + > 1	= +61.14	基準値 (小)	650	32.5	21.6
4	2		100			手あらい	1、うがいは ・	基準値 (中)	830	41.5	27.6
					,	م الم الم	666	基準値 (高)	860	43.0	28.6
				_			月平均值	エネルギー	たんぱく質	脂質	
No. of the second secon				-				632	25.8	21.2	
-			1			Us	かり!				
								中学部・高等部	834	33.9	26.7

あけまして、おめでとうございます。

本年もおいしい給食を作ってまいりますので、よろしくお願いいたします。 I 月は全国学校給食週間があります。 I 月27日には大分県の「とりてん」 沖縄県の「チャンプルー」青森県の「せんべいじる」もちろん千葉県の「米」 お米を使った「お米のムース」を献立にいれました。これを機に身近な給食 に関心を持ち、全国のおいしい食べ物を知ることも楽しいです。



がっこうきゅうしょく しゅうかんが はじまります



< b style="background-color: blue;"> 材料<br/>
りまも肉<br/>
しょうゆ<br/>
小麦粉<br/>
たまご

揚げ油

学校給後は予どもたちが後に関する証 しい知識と望ましい後習慣を身につける ために重要な役割を集たしています。

全国学校給後週間は、このような学校 給後の意義や役割についての理解を深め て、関心を高めるための1週間です。

- g <一人分>
- 60 1.鶏肉にしょうゆ・ショウガ
- 5 で下味をつける
- 0.5 2.小麦粉とたまごで固めの衣
- 10 液をつくる
- 10 3.漬け込んだ鶏肉を2にくぐらせて180°の油で揚げる



3.6

小学部 塩分

2.5

①主管 ②主章 ③副菜 ⑤牛乳·乳製品 ⑥集物

中学・高等部 塩分

栄養バランスのよい管事はしっかりとした体をつくるために必要です。 「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。主食、主菜、副菜、洋物、牛乳・乳製品、集物をそろえると栄養バランスがととのいます。