令和８年　４月きゅうしょくよていこんだてひょう

県立上尾かしの木特別支援学校

給食目標　みんなで協力して楽しい給食にしよう

ひ（ようび）	ぎゅうにゅう	こんだて	おもに体の血や肉になる	おもに体の調子を調える	おもに体の力や熱になる	ちょうみりょう	一口メモ	ｴﾈﾙｷﾞｰkcal たんぱく質ｇ 脂質ｇ 食塩相当量ｇ 小	中高
１０（金）	○ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのからあげ キャベツとこまつなのからしあえ だいこんとわかめのみそしる	鶏肉 わかめ　みそ	しょうが　にんにく こまつな　もやし　キャベツ だいこん	米 かたくり粉　油	 しょうゆ　酒 からし　しょうゆ 昆布　かつお節	からあげは人気があります	550 21.6 15.7 2.5	655 26.5 19.0 2.9
１３（月）	○ぎゅうにゅう	ごはん さけのしおやき こまつなとあぶらあげいため とんじる	 鮭 油揚げ 豚肉　豆腐　みそ	 こまつな　もやし ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	米 油 油　じゃがいも	 酒　しょうゆ 酒　かつお節　昆布	鮭はビタミンDが多いです	562 25.7 17.9 1.8	669 31.9 21.4 2.2
１４（火）	○ぎゅうにゅう	しょくパン いちごジャム ミートローフ やさいのそえもの ぶたにくとやさいのスープ	 豚肉　豆乳 豚肉	 パセリ　玉葱　トマト　にんにく にんじん　さやいんげん　かぼちゃ チンゲンサイ　えのきたけ　ｷｬﾍﾞﾂ　ほうれんそう	◎しょくパン いちごジャム ◎パン粉　砂糖 じゃがいも 油	 こしょう　◎ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ﾜｲﾝ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ◎コンソメ　昆布　かつお節	豚肉はビタミンB1B2が多い	546 27.4 22.8 2.4	710 34.0 27.0 3.1
１５（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのみそやき やさいいため よしのじる	 豚肉　みそ 鶏肉　豆腐	 しょうが ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　もやし　たけのこ　にんにく だいこん　にんじん　えのきたけ　ねぎ	米 甘酒 油　じゃがいも　かたくり粉	 酒　みりん しょうゆ　こしょう　油 昆布　かつお節　酒　しょうゆ	吉野汁はとろみのついた汁	590 25.1 19.9 2.3	715 31.1 24.4 2.8
１６（木）	○ぎゅうにゅう	カレーライス ほうれんそうとハムのサラダ	豚肉 ハム	玉葱　にんにく　しょうが　にんじん ほうれんそう　キャベツ　にんじん　もやし　玉葱	米　油　じゃがいも 油	◎カレールー　ケチャップ 酢　しょうゆ　こしょう	カレーライスは人気あり	599 19.9 19.4 2.4	693 22.5 21.8 2.8
１７（金）	○ぎゅうにゅう	やきそば こまつなのさっぱりサラダ ヨーグルト	豚肉 ベーコン ○ヨーグルト	玉葱　にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ こまつな　もやし　コーン	◎中華麺　油 砂糖　油	◎焼きそばソース　こしょう 酢　こしょう	ヨーグルトは腸に良いです	534 24.5 19.0 2.7	598 27.1 20.6 3.2
２０（月）	○ぎゅうにゅう	ごはん あつあげのはさみに きりぼしだいこんのにもの こまつなとえのきのみそしる	 厚揚げ　鶏肉 油揚げ みそ	 ねぎ　しょうが 切干大根　にんじん　みずな　椎茸 えのきたけ　こまつな	米 かたくり粉　砂糖 砂糖	 しょうゆ　酒　かつお節　昆布 しょうゆ　酒　みりん　かつお節　昆布 昆布　かつお節	はさみには手作りです	576 23.4 17.6 2.8	653 25.6 18.6 3.2
２１（火）	○ぎゅうにゅう	おせきはん とりにくのてんぷら ひじきのにもの すましじる	あずき 鶏肉 豚肉　ひじき　油揚げ 豆腐　かまぼこ	 にんじん　しらたき えのきたけ　ほうれんそう	もち米　米 ◎小麦粉　油 油　砂糖	 酒　かつお節　昆布　しょうゆ　みりん 昆布　かつお節　しょうゆ	入学おめでとうございます	569 25.0 19.1 2.1	682 30.7 23.2 2.5
２２（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん ぶたのかくに ちんげんさいのかつおあえ わかめスープ	 豚肉　みそ かつお節 わかめ　豆腐	 ねぎ　しょうが　さやいんげん チンゲンサイ　キャベツ　にんじん こまつな　玉葱	米 砂糖　かたくり粉	 酒　しょうゆ　かつお節　昆布 しょうゆ こしょう　◎コンソメ　昆布　かつお節	豚の角煮は２時間煮ます	755 27.6 38.0 2.0	821 29.5 38.3 2.4
２３（木）	○ぎゅうにゅう	けんちんうどん かぼちゃとさつまいものコロッケ かまぼことこまつなのうめあえ	豚肉 かまぼこ	ごぼう　だいこん　ねぎ　しめじ　にんじん もやし　こまつな　うめびしお	◎うどん　油 ◎かぼちゃとさつまいものｺﾛｯｹ　油	酒　みりん　しょうゆ　昆布　かつお節 しょうゆ	ごぼうは食物繊維が多い	495 19.5 16.4 3.5	609 23.4 18.6 4.3
２４（金）	○ぎゅうにゅう	ちゅうかどん きつねじる レーズンむしパン	豚肉 豚肉　油揚げ ○牛乳	にんじん　椎茸　玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ　たけのこ　にんにく　しょうが こまつな　にんじん　玉葱 干しぶどう	米　油　かたくり粉 ◎小麦粉　砂糖　油	こしょう　しょうゆ　◎コンソメ みりん　しょうゆ　酒　昆布　かつお節 ベーキングパウダー	レーズンむしパンは手作り	714 28.2 20.4 2.8	832 32.4 23.0 3.4
２７（月）	○ぎゅうにゅう	わかめごはん にくじゃが キャベツとあぶらあげのみそしる	わかめ 豚肉 油揚げ　みそ	 玉葱　にんじん　しらたき　さやいんげん　椎茸 キャベツ	米 じゃがいも　油　砂糖	 酒　みりん　しょうゆ　昆布　かつお節 昆布　かつお節	じゃがいもビタミンC多い	551 20.4 13.6 2.9	637 23.1 14.7 3.3
２８（火）	○ぎゅうにゅう	ホットドックミートソース ザワークラウト だいずフレークいりスープ	ｿｰｾｰｼﾞ　豚肉 豚肉　大豆フレーク	にんじん　玉葱　にんにく　ｾﾛﾘｰ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾊﾟｾﾘ　トマト キャベツ　にんじん　パセリ こまつな　キャベツ　ねぎ	◎ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ　油 油　かたくり粉	ケチャップ　ソース　◎コンソメ 酢　こしょう　ｴｯｸﾞｹｱｰﾏﾖﾈｰｽﾞ ◎コンソメ　昆布　かつお節	セルフサンドです	582 24.5 31.7 3.0	768 31.3 40.7 4.3
３０（木）	○ぎゅうにゅう	みそラーメン しゃくしなまん きんぴらごぼう	豚肉　みそ 豚肉	しょうが　キャベツ　もやし　にんじん　玉葱 ごぼう　にんじん	◎中華麺　油 ◎しゃくしなまん 砂糖　油	酒　しょうゆ　かつお節　昆布　◎ｺﾝｿﾒ しょうゆ　酒　みりん	しゃくしなは秩父伝統野菜	527 22.8 14.3 3.8	618 26.3 15.5 4.7

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※アレルギー特定原材料８品目のうち　●卵　○乳　◎小麦　★えび・かにで表示しています。（本校では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません）

※うらのページにもあります。

4月 給食だより

給食のメニュー紹介

甘酒いちごミルクプリン　５人分

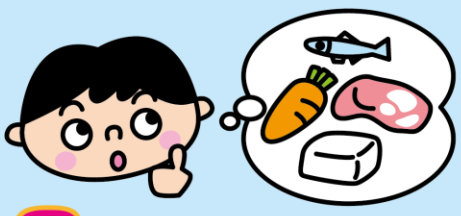
材料		作り方
粉ゼラチン５ｇ	甘酒１２０ｇ（米とこうじだけの）	① 粉ゼラチンを水でふやかす
水３０ｇ	牛乳１８０ｇ	② 牛乳といちごでミキサーにかける
いちご３０ｇ	上白糖３０ｇ	③ ②と甘酒を入れて煮立てる火を止めて①を入れる
	ゼリーカップ	④ 粗熱をとってカップに入れる

学校給食の目標

※「学校給食法」第２条より
抜粋・要約

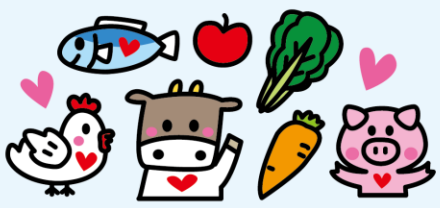
1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社会性と協同の精神を養う。

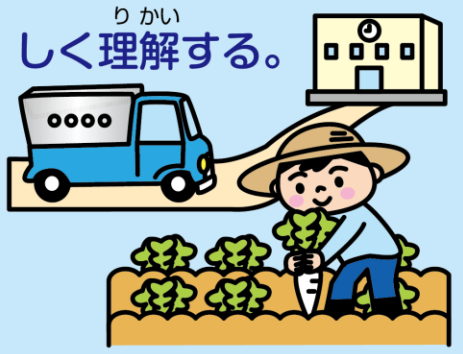
4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

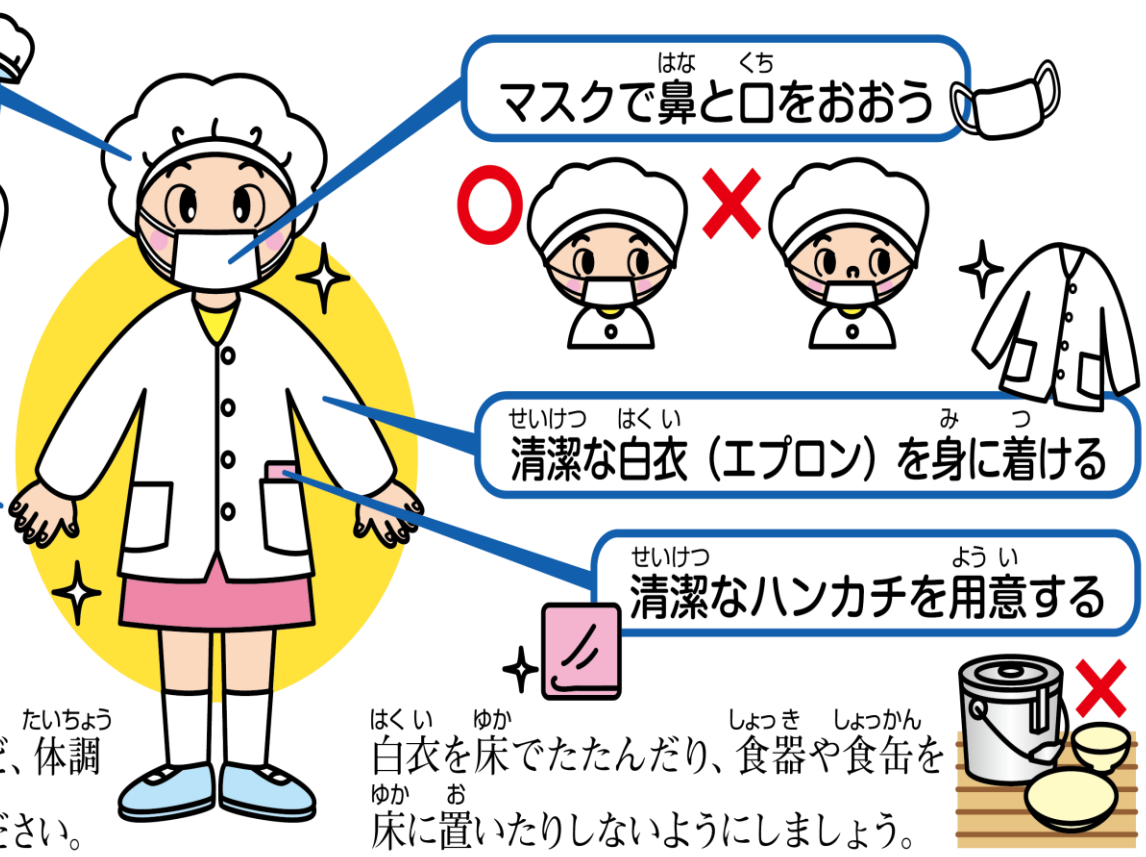


5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。





おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。