平成２６年度　　福島県立平養護学校

１月予定献立表

給食目標
１ じょうずにたべよう　２ いろいろたべてみよう
３ よりよいしょくしゅうかんをみにつけよう
４ かんしゃしてたべよう

栄養表示は
エネルギー／たんぱく質
脂肪／食塩相当量

✿8日は新春お祝い献立です。デザートのスイートスプリングは、温州みかんと八朔をかけ合わせた柑きつです。新春にぴったりの名前ですね。さわやかな甘みが特徴です。
✿19日は、和食料理人といわき市のコラボ献立です。和食のプロが考える給食とは、いったいどんな料理でしょう。楽しみにしていてくださいね。
✿26～30日は、学校給食週間です。今年は、みなさんのふるさと「福島県」に大注目！県内各地域に伝わる郷土料理や、特産物をふんだんに使います。A5ランクの相馬牛で作るメンチカツや、山間部の地域性が生きる乾物活用料理、食べ応えのある油揚げのメインディッシュなど、福島県のおいしいものがたくさん詰まった1週間です。30日は磐城農業高校タイアップの市統一献立です。

	✿新春お祝い献立✿ 8日（木）	9日（金）
主食	サケちらし	ほうとううどん（めん）
	こめ 強化米 さとう しお す サケ きゅうり ごま きんしたまご さやえんどう のり	うどん
主菜		ごぼたま さつまあげ
		たら とうふ ごぼう たまねぎ たまご さとう しお かたくりこ みりん 油 ミニトマト
副菜	こうはくなます	のりおかかあえ
	にんじん きりぼしだいこん しお す さとう こんぶ	ほうれんそう もやし えのき のり かつおぶし しょうゆ
汁もの	おすいもの	ほうとううどん（汁）
	とうふ ごぼう しらたき しいたけ ほたて みつば しお さけ しょうゆ	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい 油あげ しめじ ねぎ とり あさり かつおぶし にぼし みそ さけ つゆ
その他	スイートスプリング	りんごと さつまいもの きんとん
栄養 中高	790kcal/32.3g/20.2g/3.1g	765kcal/35.1g/23.9g/4.0g
栄養 小	600kcal/24.8g/16.4g/2.0g	622kcal/28.9g/21.8g/3.0g

	１２日（月）	１３日（火）	１４日（水）ごはんの日	１５日（木）	１６日（金）
主食	成人の日	ツナピラフ	ごはん	ごはん	ソースやきそば
		こめ 強化米 ツナ たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん 油 バター コンソメ しお こしょう	こめ 強化米	こめ 強化米	めん 油 ぶた イカ キャベツ もやし にんじん ピーマン ソース こしょう のり
主菜			サバの ねぎみそやき	チーズハンバーグ	
			サバ みそ ごま油 しょうが ねぎ 油	あいびきにく たまねぎ たまご ふパンこ ぎゅうにゅう しお こしょう ナツメグ 油 トマトピューレ オリーブ油 にんにく チーズ パセリ	
副菜		はくさいの にんにくごまサラダ	めかぶもずくあえ	ほうれんそうサラダ	じゃこナッツサラダ
		はくさい もやし ひじき ごま さとう しょうゆ にんにく	あじつきめかぶ あじつきもずく はくさい こまつな ごま	ほうれんそう きゅうり にんじん パプリカ ツナ さとう 油 す しょうゆ	チンゲンサイ わかめ しらす しょうゆ アーモンド
汁もの		みそシチュー	かきたまじる	みそしる	ちゅうかスープ
		じゃがいも さつまいも しめじ ブロッコリー とり ぎゅうにゅう コンソメ みそ	わかめ たまねぎ たまご こんぶ しお しょうゆ	はくさい かぶ とうふ かぶのは にぼし みそ	とうふ ねぎ ほうれんそう ちゅうかだし さけ しお しょうゆ こしょう
その他		バナナ	あげかぼちゃマリネ	みかん	ヨーグルト
栄養 中高		801cal/29.1g/24.0g/3.0g	786kcal/30.8g/25.5g/2.6g	797kcal/30.8g/25.4g/2.6g	753kcal/33.5g/27.2g/3.8g
栄養 小		611kcal/22.6g/19.2g/2.2g	638kcal/27.4g/23.3g/2.2g	669kcal/27.3g/24.5g/2.2g	583kcal/26.7g/21.2g/2.8g

平養護学校給食摂取基準（中学・高等部）ｴﾈﾙｷﾞｰ７５０ｋｃａｌ　たんぱく質２８ｇ　脂質２１～２５ｇ　食塩３g未満
（小学部）ｴﾈﾙｷﾞｰ５５０ｋｃａｌ　牛乳は毎日つきます。都合により材料が変更になることがありますのでご了承ください。

平成２６年度　　福島県立平養護学校

１月予定献立表

給食目標
１ じょうずにたべよう　２ いろいろたべてみよう
３ よりよいしょくしゅうかんをみにつけよう
４ かんしゃしてたべよう

栄養表示は
エネルギー／たんぱく質
脂肪／食塩相当量

	和食料理人コラボ献立 １９日（月）	２０日（火）	２１日（水）	２２日（木）	２３日（金）
主食	ごはん こめ　強化米	ごはん こめ　強化米	こくとうパン こくとうパン	ごはん こめ　強化米	カレーうどん（めん） うどん
主菜	とくせい みそだれ たつたあげ サワラ　かたくりこ　油　しろみそ　しょうゆ　みりん　油　ごま	ツナの たまごやき たまご　ツナ　ほうれんそう　たまねぎ　だし　さけ　しお　油	とりの クリームに とり　しお　こしょう　たまねぎ　じゃがいも　しめじ　バター　クリーム　ぎゅうにゅう　ホワイトルウ　パセリ	カレイの につけ ぎんがれい　さけ　さとう　しょうゆ　しょうが　チンゲンサイ	ぶたばら だいこん だいこん　ぶた　しめじ　まいたけ　しょうが　さけ　さとう　しょうゆ　だし
副菜	おひたし キャベツ　こまつな　しょうゆ	きりこんぶ　の いためにこんぶ　さつまいも　にんじん　ごぼう　ぶた　しらたき　油　さけ　さとう　しょうゆ　みりん	キャベツ サラダ キャベツ　ブロッコリー　コーン　油　さとう　す　レモン　しお　こしょう　アーモンド	ひじきの にもの ひじき　にんじん　ベーコン　ささみ　しらたき　こまつな　油　さけ　さとう　しょうゆ　みりん　ごま	じゃこあえ ほうれんそう　キャベツ　わかめ　じゃこ　しょうゆ
汁もの	沢煮椀（さわにわん） ぶた　だいこん　にんじん　ごぼう　しいたけ　みつば　しょうゆ　しお　こんぶ　かつおぶし	なめこじる なめこ　だいこん　ねぎ　にぼし　みそ	かぶの スープ かぶ　ベーコン　にんじん　こまつな　コンソメ　しお　こしょう	みそしる はくさい　かぼちゃ　油あげ　こねぎ　にぼし　みそ	カレーうどん（汁） かぼちゃ にんじん だいこん はくさい 油あげ しめじ ねぎ とり あさり かつおぶし にぼし みそ さけ つゆ
その他	いよかんゼリー	こうみ あえ（はくさい・きゅうり）	ココアババロア	ポンカン	フルーツヨーグルト
栄養 中高	768kcal/29.7g/21.7g/2.3g	763kcal/28.4g/22.8g/3.6g	782kcal/33.2g/26.0g/3.6g	752kcal/31.4g/18.1g/2.9g	778kcal/31.9g/27.6g/3.8g
栄養 小	647kcal/26.0g/21.0g/1.9g	613kcal/24.9g/20.9g/2.8g	611kcal/25.7g/20.9g/2.7g	598kcal/27.3g/15.1g/2.5g	632kcal/26.4g/25.1g/2.8g

２６～３０日は「学校給食週間」です。福島県の各地域の郷土料理を味わいましょう！

	浜通りメニュー ２６日（月）	会津メニュー ２７日（火）	中通りメニュー ２８日（水）	いわき市メニュー ２９日（木）	いわき市統一献立 ３０日（金）
主食	ほっきめし こめ　強化米　こんぶ　みりん　しお　ほっき　油あげ　さけ　しょうゆ　だし	古代米ごはん こめ　強化米　古代米　しお　ごま	ごはん こめ　強化米	ごはん こめ　強化米	ごはん こめ　強化米
主菜	相馬牛メンチカツ そうまぎゅうメンチカツ　油　ソース　キャベツ	ぶたの じゅうねんみそ いため ぶた　たまねぎ　みそ　じゅうねん　さとう　みりん　油	さんかくあげ の ほうろくやき 油あげ　ねぎ　マヨネーズ　みそ　さとう　みりん	サンマの ぽうぽうやき さんま　ねぎ　しょうが　しそ　ふ　みそ　しょうゆ　さけ　たまご　かたくりこ　油　ミニトマト	いわきトマトのビーンズシチュー 大豆　豚　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　にんにく　パセリ　ワイン　ハヤシルウ　デミグラスソース　トマトピューレ　トマトジュース　ソース　こしょう　油　クリーム
副菜	ほうれんそう の おひたし ほうれんそう　にんじん　のり　マヨネーズ　しょうゆ	うちまめ いり ひじきに ひじき　にんじん　ちくわ　油あげ　うちまめ　しょうゆ　みりん　さとう	ひきないり だいこん　にんじん　さつまあげ　ぶた　こまつな　油　しょうゆ　さとう　さけ	めかぶあえ めかぶ　はくさい　ほうれんそう　しょうゆ　ごま	こまつなエリンギソテー こまつな　エリンギ　ツナ　コーン　コンソメ　しお　こしょう　オリーブ油　しょうゆ
汁もの	みそしる わかめ　だいこん　ねぎ　にぼし　みそ	こづゆ さといも　にんじん　ごぼう　しらたき　きくらげ　しいたけ　ほたてかいばしら　ふ　さけ　しお　しょうゆ	ざくざく さといも　だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく　しいたけ　ちくわ　しみどうふ　にぼし　さけ　しょうゆ　しお　かたくりこ	はちはいじる さといも　ごぼう　だいこん　ねぎ　こんにゃく　なまあげ　しいたけ　しょうゆ　さけ　しお　だし　かたくりこ	かきたまスープ たまご　わかめ　はくさい　コンソメ　しお　こしょう　かたくりこ
その他	はまどおりの いちごヨーグルト	まんじゅう の てんぷら	ふくしまの もも コンポート	いわきの いちご	梨（なし）ヨーグルト
栄養 中高	824kcal/32.5g/29.2g/3.0g	825kcal/31.5g/22.5g/2.5g	740kcal/25.0g/21.7/2.9g	801kcal/27.9g/25.6/2.6g	804kcal/27.1g/20.9g/3.1g
栄養 小	650kcal/27.4g/23.7g/2.2g	682kcal/27.2g/20.6g/1.9g	588kcal/20.4g/19.4g/2.2g	611kcal/21.7g/20.4g/1.7g	604kcal/20.9g/16.9g/2.0g

平養護学校給食摂取基準（中学・高等部）ｴﾈﾙｷﾞｰ７５０ｋｃａｌ　たんぱく質２８ｇ　脂質２１～２５ｇ　食塩３g未満
（小学部）ｴﾈﾙｷﾞｰ５５０ｋｃａｌ　牛乳は毎日つきます。都合により材料が変更になることがありますのでご了承ください。