

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）4月

| 日 | 献立名 | 普通食 | | | 普通食 たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 中期食 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|--|--|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | | |
| 9 木 | 牛乳 肉豆腐丼 具だくさんみそ汁 ヨーグルト和え | 牛乳,豚肉,生揚げ,ヨーグルト | 精白米,油,上白糖,でんぷん,じゃがいも | 玉葱,にんじん,たけのこ,生姜,だいこん,もやし,えのきたけ,パインアップル缶,黄桃缶 | 608 kcal 24.9 g 20.3 g 2.1 g | 586 kcal 27.1 g 19.6 g 2.2 g |
| 10 金 | 牛乳 ケチャップライス クリームソース 野菜スープ キャベツとりんごのサラダ | 牛乳,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳 | 精白米,油,有塩バター,薄力粉,上白糖 | にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,もやし,ホールコーン,キャベツ,りんご,レーズン,赤ピーマン | 538 kcal 20.7 g 17.8 g 2.2 g | 566 kcal 26.6 g 16.5 g 1.9 g |
| 13 月 | 牛乳 ご飯 カレーライス カッテージチーズサラダ フルーツゼリー | 牛乳,豚肉,調理用牛乳,粉寒天 | 精白米,油,じゃがいも,薄力粉,オリーブ油,上白糖 | 生姜,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,パイン缶,黄桃缶 | 615 kcal 19.3 g 19.9 g 1.9 g | 537 kcal 25.0 g 12.2 g 2.3 g |
| 14 火 | 牛乳 肉うどん 大学いも トマトサラダごまドレッシング | 牛乳,豚肉,まぐろ缶詰 | うどん,上白糖,さつまいも,揚げ油,黒ごま,三温糖,水あめ,練りごま,白ごま | 玉葱,生姜,こまつな,キャベツ,きゅうり,トマト,生姜 | 591 kcal 22.5 g 20.6 g 2.4 g | 534 kcal 24.9 g 12.0 g 2.0 g |
| 15 水 | 牛乳 黒砂糖パン 野菜と鮭のクリームシチュー フレッシュサラダ りんごゼリー | 牛乳,調理用牛乳,しろさけ,粉寒天 | 黒砂糖,パン,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター,上白糖 | にんにく,にんじん,玉葱,フロッキー,カリフラワー,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,レーズン,りんごジュース | 544 kcal 21.3 g 20.3 g 2.0 g | 586 kcal 27.6 g 18.6 g 1.5 g |
| 16 木 | 牛乳 お赤飯 さといも汁 カラフルつくね ごま和え フルーツ和え | 牛乳,あずき,豚肉,鶏ひき肉,豆腐,たまご | 精白米,もち米,黒ごま,さといも,でんぷん,パン粉,上白糖,白ごま | にんじん,はくさい,生姜,玉葱,ホールコーン,グリーンピース,生姜,こまつな,キャベツ,りんご,パイン缶 | 598 kcal 24.1 g 16.5 g 2.1 g | 659 kcal 32.6 g 23.2 g 2.0 g |
| 17 金 | 牛乳 ご飯 けんちん汁 魚の麦みそ焼き ゆかり和え オレンジゼリー | 牛乳,豆腐,油揚げ,モウカサメ,粉寒天 | 精白米,じゃがいも,上白糖,白ごま,押し麦 | にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,大豆もやし,おろしソース | 565 kcal 24.5 g 16.5 g 2.2 g | 522 kcal 25.7 g 11.6 g 2.3 g |
| 20 月 | 牛乳 ご飯 野菜スープ タルタルハンバーグ サウピカンサラダ | 牛乳,豚肉,豆腐,たまご,調理用牛乳 | 精白米,パン粉,油,上白糖,マヨネーズ,オリーブ油,じゃがいも,揚げ油 | 玉葱,はくさい,もやし,にんじん,レモン,パセリ,きゅうり,ピクルス,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,赤ピーマン | 629 kcal 25.8 g 25.3 g 1.9 g | 587 kcal 27.0 g 13.8 g 2.8 g |
| 21 火 | 牛乳 ひじきと大豆のませごはん とちもち汁 小松菜とツナのマヨ和え フルーツ和え | 牛乳,油揚げ,干ひじき,大豆,まいわしすり身,鶏肉,まぐろ缶詰 | 精白米,油,三温糖,でんぷん,じゃがいも,白ごま,マヨネーズ | にんじん,生姜,はくさい,ねぎ,こまつな,赤ピーマン,黄ピーマン,えのきたけ,りんご,黄桃缶 | 582 kcal 21.9 g 21.0 g 2.2 g | 600 kcal 28.1 g 15.2 g 2.2 g |
| 22 水 | 牛乳 ご飯 沢煮焼 鱈の松風焼き 梅昆布和え カルピスボンチ | 牛乳,まあじ,鶏ひき肉,豆腐,調理用牛乳,たまご,刻み昆布,削り節,カルピス | 精白米,さといも,パン粉,上白糖,油,白ごま | ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,玉葱,キャベツ,梅干し,りんご,黄桃缶 | 575 kcal 24.9 g 17.2 g 1.7 g | 533 kcal 25.5 g 12.6 g 2.2 g |
| 23 木 | 牛乳 そぼろカレーライフ 野菜のかきたまスープ ポテトサラダ キャロットゼリークリーム ソース | 牛乳,豚ひき肉,たまご,粉寒天,生クリーム | 精白米,油,でんぷん,じゃがいも,マヨネーズ,上白糖 | にんにく,玉葱,ホールコーン,グリーンピース,はくさい,だいこん,にんじん,きゅうり,にんじんジュース,レモン | 585 kcal 19.4 g 21.5 g 1.9 g | 542 kcal 26.4 g 13.5 g 2.4 g |
| 24 金 | 牛乳 ご飯 中華スープ 揚げ魚の甘酢あんかけ 中華サラダ | 牛乳,しいら | 精白米,ごま油,でんぷん,薄力粉,揚げ油,じゃがいも,油,三温糖,でんぷん | 玉葱,はくさい,もやし,干し椎茸,生姜,にんにく,にんじん,たけのこ,青ピーマン,ほうれんそう,大豆もやし,ねぎ | 564 kcal 25.4 g 17.3 g 1.5 g | 574 kcal 26.6 g 14.3 g 1.7 g |

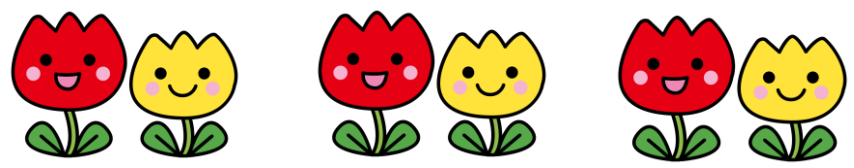
| 日 | 献立名 | 普通食 | | | 普通食 たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 中期食 たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|---|-----------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | | |
| 27 月 | 牛乳 チキンライス 野菜スープ コーンドレッシングサラダ フルーツきんとん | 牛乳,鶏肉,たまご | 精白米,有塩バター,油,上白糖,オリーブ油,さつまいも | にんにく,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,はくさい,もやし,キャベツ,ホールコーン,きゅうり,赤ピーマン,クリームコーン,パイン缶 | 563 kcal 20.8 g 16.2 g 1.9 g | 605 kcal 28.9 g 17.8 g 2.1 g |
| 28 火 | 牛乳 ご飯 野菜スープ キッシュ風玉子焼き サウザンドレッシングサラダ | 牛乳,たまご,生クリーム,ピザ用チーズ,鶏ひき肉,ハム,まぐろ缶詰 | 精白米,じゃがいも,上白糖,有塩バター,マヨネーズ | 玉葱,はくさい,にんじん,えだまめ,カリフラワー,ブロッコリー,ヤングコーン缶,ミニトマト,きゅうり,ピクルス,パセリ | 592 kcal 24.3 g 17.8 g 2.4 g | 616 kcal 27.1 g 17.5 g 2.3 g |
| 30 木 | 牛乳 車弁 具だくさんみそ汁 カルピスボンチ | 牛乳,鶏肉,油揚げ,カルピス | 精白米,焼きふ,上白糖,でんぷん,じゃがいも | 玉葱,にんじん,こまつな,だいこん,もやし,えのきたけ,りんご,黄桃缶 | 554 kcal 23.3 g 13.4 g 2.1 g | 582 kcal 26.4 g 14.1 g 2.7 g |

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化

- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など





*形態食について（後期食・中期食・初期食）

- ・ごはん→かゆ
- ・めん類→軟麺もしくはマカロニがゆ
- ・パン→パンがゆ
- ・普通食の食材を基本に一部、食材を変えて調理しています。（例：もやし→かぶ）

| 4月 平均（15回） | |
|------------|----------|
| 普通食 | 中期食 |
| 580 kcal | 575 kcal |
| 22.9 g | 26.8 g |
| 18.8 g | 15.7 g |
| 2.0 g | 2.1 g |

※食材の納入等の都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※エネルギー等は中高生量の値です。