

4月献立

清水特別支援学校
スクールランチ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">◇ 給食は8日から 始まります ◇</div>		8日 給食開始	9日	10日
		☆ コーンクリームスープ ☆ 手作り白身魚フライ 中濃ソースボトル 野菜炒め シェルマカロニサラダ オレンジ E 339 kcal P 15.3 g 塩分 2.7 g F 15.1 g	☆ 味噌汁(あおさ) ☆ 厚揚げの中華炒め ハムカツ キャベツのおかか和え 肉団子の甘酢煮  E 328 kcal P 14.5 g 塩分 2.8 g F 19.0 g	☆ コンソメスープ ☆ 鶏肉の唐揚げ 2個 ナポリタン スパゲティー 大根サラダ 白桃ダイスゼリー E 357 kcal P 15.4 g 塩分 2.5 g F 20.7 g
13日 菌ッピーの日	14日 入学・進級お祝い給食	15日	16日	17日
☆ みぞれ汁(わかめ) ☆ すき焼き 小松菜の海苔和え さつま芋天 厚焼き玉子 E 310 kcal P 16.8 g 塩分 2.7 g F 15.6 g	☆ ABCマカロニスープ ☆ ハンバーグの トマトソースかけ 鶏ささみと切り干し 大根のゴマ油和え フライドポテト 野菜のカレーマリネ 牛乳寒天 E 431 kcal P 15.1 g 塩分 3.2 g F 22.6 g	☆ 肉うどんのだし ☆ えび天・さつま芋天 うどん 茎わかめと さつま揚げの炒め煮 胡瓜の梅かつお和え E 357 kcal P 18.4 g 塩分 2.3 g F 14.3 g	☆ ミネストローネ ☆ 鯖のグリル焼き 塩焼きそば ミモザサラダ ほうれん草の バターソテー E 403 kcal P 21.2 g 塩分 2.7 g F 21.2 g	☆ 味噌汁(もずく) ☆ 肉じゃが 揚げなすのみぞれかけ チーズはんぺんフライ バナナ E 364 kcal P 15.1 g 塩分 2.7 g F 16.1 g
20日	21日	22日 長崎県の郷土料理	23日	24日 アイアンの日
☆ 卵入りワンタンスープ ☆ ソースカツ チンジャオロース 「たけのこ入り」 わかめともやし の生姜和え パイン缶 E 412 kcal P 16.3 g 塩分 2.9 g F 24.1 g	☆ 味噌汁(ほうれん草) ☆ 鶏肉の照り焼き 大根のコンソメ煮 かぼちゃコロッケ 人参のゆかり和え E 343 kcal P 19.9 g 塩分 2.5 g F 19.5 g	☆ ちゃんぽんスープ ☆ 野菜炒め ラーメン ゆで卵煮 焼き餃子 E 438 kcal P 25.5 g 塩分 2.9 g F 22.1 g	☆ ボークカレー ☆ プレーンオムレツ チョップドサラダ オレンジ 福神漬け E 375 kcal P 15.6 g 塩分 2.7 g F 19.0 g	☆ レタスとハムのスープ ☆ ホキの唐揚げ 薬味ソースかけ ひじき煮 小松菜ソテー 一口ゼリー E 326 kcal P 17.2 g 塩分 2.7 g F 18.5 g
27日	28日 ふるさと給食	29日	30日	<div style="text-align: center;"> 入学・進級 おめでとう! </div> 
☆ 味噌汁(豆腐) ☆ 豚肉の生姜焼き クリーミーコーンコロッケ セサミケチャップかけ ほうれん草のお浸し レンコンの金平 E 387 kcal P 17.4 g 塩分 2.8 g F 20.2 g	☆ 若竹汁 ☆ さわらの山椒焼き かき揚げ 和風サラダ そぼろ炒め わらび餅の黒みつけ  E 350 kcal P 18.0 g 塩分 2.3 g F 14.5 g	昭和の日	☆ ポトフスープ カルボナーラ 「アスパラのせ」 ☆ 鶏肉のハニー マスタード焼き 春野菜サラダ カットトマト E 377 kcal P 19.0 g 塩分 3.0 g F 24.8 g	

☆は温かいメニューです。

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質

みなさま、ご入学・ご進級おめでとうございます。

給食では、子どもたちの嗜好や食べやすさを大切にしながら、和食・洋食・中華などのさまざまな料理に加えて、行事食(5月のこどもの日、7月の七夕献立など)や郷土料理(福井県の名物料理や日本各地の料理)を取り入れています。

中には、初めて出会う味や少し苦手に感じる料理もあるかもしれませんが、無理なく挑戦できるよう、調理方法や味付けを工夫しています。

子どもたちが「今日の給食、おいしかったよ」と笑顔になれるよう、これから安全でおいしい給食を届けてまいります。

一年間よろしくお願ひいたします。

☆マイクック 管理栄養士より☆

