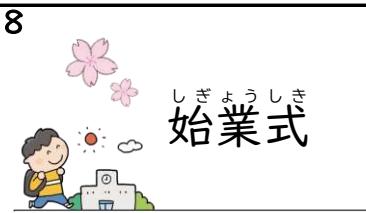
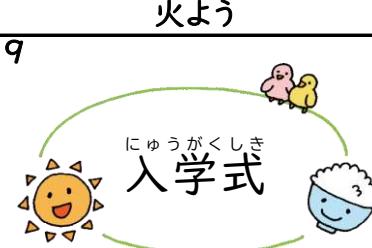


4がつ こんだてひょう

月よう



8



9

| |
|--------------------|
| きゅうしょくのもちもの |
| ・エプロン |
| ・おはし、スプーン |
| ・ぼうし |
| ・ハンカチ |
| ・マスク |
| ・ランチョンマット(中・高) |

10

| |
|------------------|
| ~にゅうがくおめでとうこんだて~ |
| ④カレーライス |
| ぎゅうにゅう |
| ①ハムサラダ |
| いちごゼリー |

11



12

| | |
|----------------|--------|
| ①ごはん | ぎゅうにゅう |
| ③ポテトとおこめのササミカツ | |
| ③やきぶたとみずなの | |
| あえもの | |
| ②チンゲンサイのスープ | |

13

| |
|------------|
| ①ごはん(すくなめ) |
| ぎゅうにゅう |
| ③やきそば |
| ②ふのみそしる |

| | |
|-------------|-------------|
| ①ごはん | ぎゅうにゅう |
| ③とりにくとごぼうの | おかかに |
| ②あぶらあげのみそしる | ミルメーク(コーヒー) |

15

| |
|-----------|
| ④おやこどんぶり |
| ぎゅうにゅう |
| ②わかめのみそしる |
| ④きゅうりづけ |

16



17

| | |
|-----------|--------|
| ①ごはん | ぎゅうにゅう |
| ③とりにくの | |
| スタミナやき | |
| ③もやしのごまあえ | |
| ②きのこのすまじる | |

| |
|----------|
| ①ごはん |
| ぎゅうにゅう |
| ③ホイコウロウ |
| ②ワンタンスープ |

22

| |
|-----------|
| ④ちゅうかどんぶり |
| ぎゅうにゅう |
| ②にらたまスープ |

23



24



29

| | |
|------------|--------|
| ①ごはん | ぎゅうにゅう |
| ③さけキャベツカツ | |
| ③ブロックコリーの | |
| マヨネーズあえ | |
| ②たまねぎのみそしる | |

30

☆各献立名の前に、盛り付ける食器の番号を記載しています。

配膳例1



配膳例2



*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

じゅんび、あとかたづけをおぼえよう!

4がつは きゅうしょくの きまりを まもり、
はるの おとずれを かんじる こんだて です。



2024年4月

0:通常献立

[配布用献立表]

今月の献立テーマ

給食の決まりを守り、春の訪れを感じる献立



兵庫県立姫路特別支援学校

2024-03-06 印刷

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|-------------------------|----|--|---------------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| 11 木 | カレーライス 入学おめでとう献立 | ○ | ハムサラダ いちごゼリー | ★牛乳,豚肉,ハム | ごはん,じゃがいも,★カレールウ,砂糖,油,いちごゼリー | 玉葱,にんじん,キャベツ,★きゅうり | 759 kcal 23.4 g 25.4 g 3.9 g |
| 12 金 | ご飯 | ○ | ポテトとお米のササミカツ 焼豚と水菜のあえもの チンゲンサイのスープ | ★牛乳,★ポテトとお米のササミカツ,焼き豚,豚ばら(脂身付),豆腐 | ごはん,油,砂糖 | りょくどうもやし,水菜,にんじん,チングンツアイ,玉葱 | 702 kcal 29.6 g 24.4 g 2.3 g |
| 15 月 | ご飯(少なめ) 焼きそば | ○ | ふのみそ汁 | ★牛乳,豚ばら(脂身付),みそ | ごはん,焼きそば麺,油,ふ | キャベツ,にんじん,葉ねぎ,玉葱 | 655 kcal 21.2 g 20.4 g 4.0 g |
| 16 火 | ご飯 | ○ | 鶏肉とごぼうのおかか煮 油揚げのみそ汁 ミルメーク(コーヒー) | ★牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),★竹輪,花かつお,油揚げ,★焼ちくわ,みそ | ごはん,油,砂糖 | 板こんにゃく,にんじん,ごぼう,れんこん,さやいんげん,だいこん,葉ねぎ | 597 kcal 23.5 g 12.7 g 2.4 g |
| 17 水 | 親子丼 | ○ | わかめのみそ汁 きゅうり漬 | ★牛乳,たまご,鶏肉,カットわかめ,みそ | ごはん,砂糖 | 玉葱,にんじん,葉ねぎ,えのきだけ,★きゅうり漬 | 608 kcal 25.0 g 18.0 g 3.1 g |
| 18 木 | コッペパン | ○ | 白身魚フライ アスパラガスのソテー ミネストローネ | ★牛乳,白身魚フライ,ベーコン,大豆 | パン,油,シェルマカロニ,じゃがいも,砂糖 | アスパラガス,キャベツ,にんじん,コーン,玉葱,★トマト缶,さやいんげん,にんにく | 704 kcal 27.2 g 28.2 g 4.2 g |
| 19 金 | ご飯 食育の日 | ○ | さわらの照り焼き キャベツのしらすあえ ほうれん草のスープ | ★牛乳,さわら,しらす干し,ベーコン,豆腐 | ごはん,でん粉  | 春キャベツ,千切り大根漬,ほうれんそう,玉葱,にんじん | 636 kcal 29.3 g 19.0 g 3.2 g |
| 22 月 | ご飯 | ○ | 鶏肉のスタミナ焼き もやしのごまあえ きのこのすまし汁 | ★牛乳,鶏肉,豆腐 | ごはん,砂糖,★ごま(乾) | にんにく,りょくどうもやし,ほうれんそう,えのきだけ,しめじ,葉ねぎ | 612 kcal 27.0 g 19.7 g 2.1 g |
| 23 火 | ご飯 | ○ | ホイコウロウ ワンタンスープ | ★牛乳,豚肉,ベーコン | ごはん,油,砂糖,ワンタン | キャベツ,青ピーマン,赤ピーマン,玉葱,にんにく,しょうが,きくらげ,にんじん,にら,えのきだけ | 653 kcal 23.3 g 21.8 g 1.7 g |
| 24 水 | 中華丼 | ○ | にらたまスープ | ★牛乳,豚ばら(脂身付),なると,★むきえび,★いか,鶏肉,たまご | ごはん,砂糖,でん粉,★ごま油 | はくさい,干し椎茸,玉葱,きぬさや,にんじん,にら | 654 kcal 25.9 g 24.3 g 2.6 g |
| 25 木 | コッペパン 春野菜のスパゲッティ | ○ | 大根のコンソメスープ いちごジャム | ★牛乳,まぐろ油漬け,ベーコン | パン,スパゲッティ,油,オリーブオイル,★いちごジャム | 玉葱,にんじん,マッシュルーム,菜ばな,コーン,だいこん,ブロッコリー | 656 kcal 26.3 g 20.7 g 3.4 g |
| 26 金 | ご飯 | ○ | 揚げしゅうまい にらと卵の炒め物 わかめスープ | ★牛乳,★しゅうまい,ベーコン,たまご,カットわかめ,鶏肉 | ごはん,油,★ごま油 | 玉葱,にら,にんじん,りょくどうもやし,葉ねぎ | 735 kcal 23.5 g 31.9 g 3.0 g |
| 30 火 | ご飯 | ○ | 鮭キャベツカツ ブロッコリーのマヨあえ 玉ねぎのみそ汁 | ★牛乳,★鮭キャベツカツ,★竹輪,カットわかめ,みそ | ごはん,油,★青じそドレッシング | ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,玉葱,葉ねぎ | 717 kcal 22.8 g 24.3 g 3.5 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています

.....朝ごはんの効果.....

「朝ごはん」は英語で「Breakfast」といいます。「Fast(断食)」を「Break(破る)」という意味です。朝食を抜くと長時間、食事をとらないことになります。朝食を食べることで、栄養素が補給され、五感が刺激され脳が活発になるほか、腸も刺激され排便を促します。

