

おいしい給食 自慢献立 特別支援学校栄養士会												
米飯献立			千葉県立市原特別支援学校 (1食単価 361円)									
			献立名 ・あじのさんが丼 ・鶏の米粉から揚げ ・ほうれん草のミモザ和え ・大根のみそ汁 ・ミニアセロラゼリー ・牛乳									
実施日 令和7年1月30日 調理場 千葉県立市原特別支援学校 職・氏名 栄養教諭 豊田 敦子												
材 料 名		重量 g	作 り 方									
あじのさんが丼 ・精白米 ・強化白麦 ・まあじ粗ミンチ ・ねぎ ・にんじん ・しょうが ・しその葉 ・グリーンピース A { ・こいくちしょうゆ ・みりん ・サラダ油		72 8 50 10 15 1 1 1 6 2 1	①米に水を加えて炊く。 ②釜に油をしき、しょうがを入れ点火。香りが出てきたら、にんじん、あじ、ねぎの順によく炒め、そばろ状にする。 ③グリーンピースを加え、Aの調味料で味を調え、しそも加える。 ④炊きあがったご飯の上にかける。									
鶏の米粉から揚げ ・鶏むね切り身 ・しょうが A { ・こいくちしょうゆ ・上白糖 ・清酒 ・たまご ・米粉 ・大豆白絞油(揚げ油)		60 0.5 2.5 1 1.5 8 8 6	①鶏肉はしょうがとAの調味料で漬け込む。 ②鶏肉に漬けた余分な調味液は切って、溶き卵、米粉を混ぜる。 ③173℃の油で揚げる。									
ほうれん草のミモザ和え ・ほうれん草 ・ゆでたまご A { ・こいくちしょうゆ		40 5 1	①ほうれん草は4cm幅に切る。 ②ほうれん草は茹でて、流水し水気を切る。 ③ゆでたまごは粗みじんにする。 ④ほうれん草とAの調味料を和え、ゆでたまごを上にはらす。									
大根のみそ汁 ・だいこん ・えのきたけ ・乾燥わかめ A { ・米みそ(白) ・米みそ(赤) ・和風だし B { ・かつおだしパック ・だし昆布 ・水		40 15 1 4 2 0.5 2 0.5 0.5 160	①Bでだしをとる。 ②だいこんは拍子切りにする。えのきたけは石づきを切り落とし、5cm幅に切る。 ③だし汁にだいこんを入れて煮る。 ④えのきたけも加え煮る。 ⑤Aの調味料で味を調える。 ⑥わかめを入れる。									
ミニアセロラゼリー		22										
牛乳		206										
<献立のねらい及び生徒の反応> 全国学校給食週間では、「千葉の恵み献立」として千葉産の食材や郷土料理を取り入れた献立にしました。あじを使ったさんが丼は、南房総の郷土料理「さんが焼き」をアレンジした料理です。そばろ状になったあじとしそがアクセントになっていて魚が苦手な児童生徒も食べやすいメニューです。鶏のから揚げは、衣に千葉県産の米粉を使い、外はサクッと中はしっとりフリッターのような仕上がりでとても好評でした。みそ汁には、とてもみずみずしく甘みのある姉崎だいこんを使用しました。千葉県産のほうれん草を使用したミモザ和えはシンプルな味付けですが、旬のほうれん草は甘みもあり、おいしいです。実施当日の給食時間の校内放送では、千葉県産の食材や郷土料理について紹介しました。これからも毎日の給食を通して千葉の恵みを児童生徒に伝えていきたいです。												
栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタ ミ ン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
単 位	kcal	%エネルギー	%エネルギー	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
米飯献立	763	22.3	25.4	2.9	308	128	5.4	400	0.66	0.68	47	4.8

おいしい給食 自慢献立 特別支援学校栄養士会

パン献立

千葉県立船橋夏見特別支援学校
(1食単価 363 円)



献立名

- ・黒糖パン
- ・ポテトのオムレツ
- ・蕪のコンソメ煮
- ・ミネストローネ
- ・ミルクゼリー
- ・牛乳

実施日 令和 6年12月17日
調理場 千葉県立船橋夏見特別支援学校
職・氏名 専門員 今出 弓子

材 料 名	重量 g	作 り 方
黒糖パン ・黒糖パン 50g	1個	①1人1個
ポテトのオムレツ ・凍結卵液 ・プロセスチーズ ・牛乳 ・鶏若鶏肉ひき肉 ・じゃがいも ・たまねぎ ・にんじん ・グリーンピース (冷凍) ・調合油 ・水 A { ・チキンコンソメ ・白こしょう B { ・トマトケチャップ ・中濃ソース ・きび砂糖 ・白ワイン	50 11 5.5 11 20 10 10 2.8 0.5 22 0.25 0.01 11 2.8 2.8 1.7	①じゃがいもは1cm角、たまねぎ、にんじんはみじん切り、グリーンピースは茹でておく。 ②油を熱し、鶏肉を炒める。たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に炒めていく。 ③水を加え煮る。 ④野菜が煮えたらAで調味し、グリーンピースを加える。 ⑤卵にプロセスチーズ、牛乳を加えよく混ぜる。 ⑥⑤と④を混ぜ合わせる。 ⑦天板に⑥を流し入れ、コンベクションで焼く。 ⑧Bを合わせて加熱し、ソースを作る。 ⑨焼いた⑦を人数分に切り分け、⑧をかける。
蕪のコンソメ煮 ・かぶ ・ブロッコリー ・にんじん ・有塩バター A { ・チキンコンソメ ・食塩 ・白こしょう ・白ワイン ・水	48 8 21 1 0.9 0.1 0.01 1 33	①かぶ、にんじんは短冊切り、ブロッコリーは小房に切り、茹でておく。 ②水の中に人参を入れ、煮る。 ③かぶを加え煮る。 ④Aで調味する。 ⑤ブロッコリーを加える。 ⑥バターを加える。
ミネストローネ ・蒸し金時豆 ・たまねぎ ・セロリ ・キャベツ ・オリーブ油 ・にんにく (りんけい) ・シェルマカロニ ・トマト缶詰 (ホール) ・トマトピューレ ・パセリ A { ・チキンコンソメ ・白こしょう ・きび砂糖 ・食塩 ・水	11 20 1.8 14 1 0.27 2.8 14 8.3 0.4 1 0.01 0.3 0.3 130	①たまねぎ、セロリ、キャベツは角切り、にんにく、パセリはみじん切りにする。 ②マカロニは軟らかく茹でる。 ③オリーブ油を熱し、弱火でにんにくを香りが出るまで炒める。 ④セロリ、たまねぎ、キャベツと順に炒めていく。 ⑤水を加え煮る。 ⑥野菜が煮えたら、金時豆を加える。 ⑦潰したトマト缶詰とトマトピューレを加える。 ⑧Aで調味する。 ⑨パセリを散らす。
ミルクゼリー ・牛乳 ・ウルトラ寒天 ・上白糖 ・ゼリーカップ	55.7 0.56 5 1個	①冷たい牛乳の一部でウルトラ寒天を溶かす。 ②残りの牛乳を加熱し、①と砂糖を加える。 ③カップに注ぐ。

<献立のねらい及び児童の反応>

本校は普通食、やわらか食、軟固形食、ペースト食と4つの形態食を作っています。どの形態食でも、おいしく、安全に食べられるように日々工夫しています。オムレツは牛乳を加えて軟らかく仕上げ、チーズを加えました。チーズはつなぎの様な役割をして、オムレツをなめらかなペーストにしてくれます。蕪のコンソメ煮は生徒がかじり取りの練習に使えるように、厚めの短冊切りにしてやわらかく煮ました。ペーストにすると緑の野菜の色が全面に出て、料理が全て緑色になりがちなので、ミネストローネの赤で彩りを良くしています。ミルクゼリーのウルトラ寒天は固まりかたが軟らかいので、どの食形態の生徒でも食べやすく仕上がります。また海藻が原料なので、食物繊維が豊富です。ソースのかかったオムレツは好きな生徒も多く、口を良く動かして食べていました。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミ ン			食物繊維	
								A	B1	B2		C
単 位	kcal	%エネルギー	%エネルギー	g	mg	mg	mg	μ g RAE	mg	mg	mg	g
パン献立	729	16.7	30.4	2.8	497	93	3	387	0.49	0.72	21	7