令和６年度　４月

献立表

青森県立八戸第二養護学校
青森県立八戸高等支援学校

日	曜日	献立名	使用する主な食品とからだの中でのはたらき おもにからだを作る （たんぱく質・無機質）	おもにエネルギーになる （炭水化物・脂肪）	おもにからだの調子をよくする （ビタミン）	小低 小高 中学部・ 八高支 （Kcal）
9	火	ジョア（マスカット）	ジョア（マスカット）			557
		ポークカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん　じゃがいも あぶら	たまねぎ　にんじん	
		パスタとブロッコリーのサラダ	ハム	パスタ やさいドレッシング	ブロッコリー　パプリカ コーン	692
		アップルコンポート			アップルコンポート	780
10	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるうどん	あぶらあげ	うどん はなふ あぶら	たけのこ　だいこん にんじん　なのはな しいたけ	597
		キャベツいりひらつくね	とりにく　ぶたにく		キャベツ	639
		ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ　にんじん きゅうり　コーン	702
		おいわいいちごゼリー		おいわいいちごゼリー		
11	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		496
		わかめスープ	わかめ	ごま	はくさい　えのき	
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ	ごまあぶら さとう　でんぷん	ながねぎ　たけのこ しいたけ　にら	616
		はるさめサラダ	かまぼこ	はるさめ ちゅうかドレッシング	きくらげ　きゅうり だいずもやし	690
12	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		534
		とんじる	ぶたにく とうふ　みそ	じゃがいも	キャベツ　ごぼう にんじん　ながねぎ こんにゃく	645
		いわしみぞれに	いわし		だいこん	
		ふきとこうやどうふのにもの	こうやどうふ	さとう	ふき　にんじん しめじ	710
15	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
		はだいこんのみそしる	みそ あぶらあげ		だいこん　はだいこん	542
		あじフライ	あじ	パンこ　あぶら		649
		パックソース				
		つくねとこんさいのにもの	つくね	さとう	ごぼう　にんじん こんにゃく　しめじ れんこん	709
16	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
		ちゅうかはるさめスープ	かにかま	はるさめ	こまつな　にんじん きくらげ	559
		やさいぎょうざ	ぶたにく とりにく	こむぎこ	キャベツ　たまねぎ ながねぎ　にら	665
		なまあげのちゅうかごもくに	ぶたにく なまあげ	あぶら さとう でんぷん	にんじん　たけのこ チンゲンサイ　たまねぎ	799
		ももタルト		ももタルト		
17	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		
		せんべいじる	とりにく	せんべい	ごぼう　にんじん まいたけ　ながねぎ	553
		にしんてりに	にしん			669
		ほうれんそうのいそかあえ	のり		ほうれんそう	
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら　さとう	にんじん　たまねぎ きぬさや　しいたけ こんにゃく	761
18	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		バターロール		バターロール		561
		コーンスープ	とりにく ぎゅうにゅう	あぶら	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　コーン ブロッコリー	588
		てりやきチキン	とりにく	さとう		
		ひじきとパプリカのサラダ	ひじき　チーズ サラダチキン	やさいドレッシング	パプリカ きゅうり	705
19	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		473
		けんちんじる	あぶらあげ　とうふ	ごまあぶら	だいこん　にんじん ごぼう　ながねぎ	
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あぶら	しょうが　たまねぎ ピーマン　パプリカ	590
		こまつなとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ ちくわ		こまつな　にんじん もやし	661

日	曜日	献立名	使用する主な食品とからだの中でのはたらき おもにからだを作る （たんぱく質・無機質）	おもにエネルギーになる （炭水化物・脂肪）	おもにからだの調子をよくする （ビタミン）	小低 小高 中学部・ 八高支 （Kcal）
22	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		518
		かぶのスープ	ベーコン		かぶ　こまつな えのき	
		ホイコーロー	ぶたにく	あぶら さとう	キャベツ　ながねぎ パプリカ　ピーマン	642
		かいそうとまめのサラダ	かいそう　サラダチキン ミックスビーンズ	マヨネーズ	きゅうり	719
23	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		わかめごはん	わかめ	ごはん		514
		とりじる	とりにく やきどうふ		キャベツ　ごぼう にんじん　こんにゃく ながねぎ　まいたけ	626
		さけのしおやき	さけ			
		なのはなのからしマヨネーズあえ	ちくわ	マヨネーズ	なのはな　もやし にんじん	690
24	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しょうゆラーメン	ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら	キャベツ　もやし にんじん　ながねぎ たけのこ　コーン	627
		はるまき		あぶら　こむぎこ さとう	たけのこ　にんじん キャベツ　たまねぎ	676
		ごぼうサラダ	ハム	ごま　マロニー ごまドレッシング	ごぼう　きゅうり にんじん	725
25	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		522
		まめとむぎのスープ	ミックスビーンズ だいず　ベーコン	もちむぎ	はくさい　にんじん	
		チーズインハンバーグ	とりにく　チーズ		たまねぎ	635
		とりにくのカシューナッツいため	とりにく	カシューナッツ あぶら　でんぷん さとう	たまねぎ　たけのこ ピーマン　パプリカ しいたけ	718
26	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたどん	ぶたにく	ごはん あぶら さとう	たまねぎ　こんにゃく しいたけ　しょうが グリンピース	499
		ゆばのすましじる			まいたけ　ゆば　きく	615
		すみそあえ	ちくわ みそ	さとう	キャベツ　きゅうり にんじん	685
		あおもりプリン		あおもりプリン		
30	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごはん		ごはん		518
		しおやさいじる	やきどうふ	ごま	はくさい　ほうれんそう えのき　ながねぎ	626
		さばのみそに	さば　みそ			
		ちくぜんに	とりにく	さといも あぶら さとう	れんこん　ごぼう しいたけ　きぬさや にんじん　こんにゃく	740

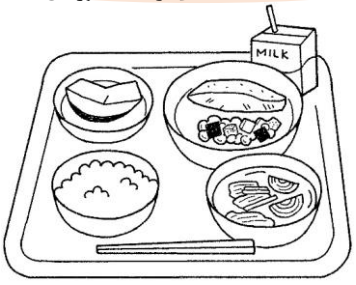
青森県のお米とりんごを使ったデザートです。

◎本校で使用している「マヨネーズ・さつま揚げ・ちくわ・ハム・ベーコン」は卵不使用のものです。
★都合により、献立・食材を変更させていただく場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新入生を迎え、いよいよ今月から新学期がはじまります。新しいスタートに、みなさん胸をはずませていることと思います。元気に学校生活をすごすためには、何より健康が大切です。学校給食は、みなさんが勉強や運動などを一生懸命に取り組むことができるよう、栄養バランスを考えて作られています。安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、毎日心をこめて作ります。

本校の給食について

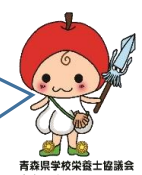


- 牛乳 → ほぼ毎日提供。ジョアの日もあり。（月１回程度）
- ご飯 → 週４回（月・火・水or木・金）。ごはん・混ぜご飯など。
- パン → ２週間に１回（木）。食パン、米粉パン、にんじんパンなど。
- 麺 → ２週間に１回（水）。うどん、ラーメン、スパゲティなど。
- おかず → 煮物、炒め物、揚げ物など。
- デザート → 月に数回。季節の果物やデザートなど。

栄養量

１日に必要な栄養量の3分の１が摂取できるようになっています。特に家庭で不足しがちなカルシウムについては1日に必要な量の50%を、ビタミンや鉄、食物繊維は40%近くを摂取できるようになっています。

青森県学校給食食育キャラクターの「あぶにん」だよ。
これから一緒に食べ物の勉強をしていこう！



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
『あぶにん』