

# 5月分学校給食予定献立表

神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内での働き			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える					
1	月	ロールパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 鶏肉のコンソメ煮 フライドポテト ヨーグルト	ロールパン 油 ジャガイモ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ マッシュルーム	酒 塩 こしょう コンソメ ローリエ	731	29.6	31.1	2.9
2	火	ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> カツオのフライ(パックソース) たけのこの土佐和え こどもの日デザート	ごはん 油 砂糖 ゼリー	牛乳 カツオフライ かつお節	キャベツ たけのこ にんじん	中濃ソース しょうゆ	757	34.5	19.9	2.4
3	水	憲法記念日								
4	木	みどりの日								
5	金	こどもの日								
8	月	ぶどうパン シチュー 大根サラダ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	ぶどうパン 油 ジャガイモ シチュールー	牛乳 豚肉 白花豆 ささみ	たまねぎ にんじん グリーンピース パセリ だいこん きゅうり	こしょう 酢 塩	742	32.8	26.6	2.6
9	火	ツナそぼろ丼 <sup>しんじゆ</sup> 豚汁 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ヨーグルト	ごはん 砂糖 ごま油 ジャガイモ	牛乳 ツナ 高野豆腐 豚ばら 豆腐 みそ ヨーグルト	にんじん しょうが グリーンピース たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん だしパック	747	29.5	26.0	2.2
10	水	食パン <sup>しやうなん</sup> 湘南ゴールドジャム チキンケバブ風ソテー ひよこ豆のスープ <sup>まめ</sup> 牛乳	食パン ジャム 油 マヨネーズ さつまいも でんぷん	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	ホールトマト にんにく レモン果汁 にんじん たまねぎ	ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう ｺｯﾌﾟ しょうゆ	702	34.7	25.7	2.8
11	木	サンマーめん ひじきのサラダ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	ホットラーメン ごま油 でんぷん ごま 砂糖 油	牛乳 豚肉 ひじき	にんじん きくらげ もやし ねぎ コーン キャベツ	だしパック だし用昆布 ラーメンスープ 酢 減塩しょうゆ	711	32.4	22.7	3.0
12	金	肉みそひじき丼 ごま和え <sup>あ</sup> 牛乳 豆腐プリン	ごはん 油 三温糖 でんぷん ごま 砂糖 豆乳プリン	牛乳 みそ 豚鶏ひき肉 大豆ミート ひじき	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが こまつな もやし	みりん しょうゆ 豆板醤	732	29.9	21.6	2.2
15	月	ソフトフランス <sup>ぎゅうにゅう</sup> 揚げ芋のトマト煮 <sup>あ</sup> 野菜の甘酢漬 <sup>やさい あまずつ</sup> ヨーグルト	ソフトフランス ジャガイモ 油 砂糖 でんぷん	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ ホールトマト きゅうり トマトピューレ	ケチャップ 塩 中濃ソース 赤ワイン ｺｯﾌﾟ こしょう 酢	740	30.9	25.6	2.8
16	火	カレーライス ピクルス <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	ごはん 油 ジャガイモ カレールウ 砂糖	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり パプリカ	塩 酢 こしょう	732	24.1	23.1	2.5
17	水	ごはん 肉じゃが みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳	ごはん 油 ジャガイモ 砂糖	牛乳 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん しらたき	しょうゆ 塩 酒 だしパック	771	34.0	26.1	2.6
18	木	みそソーススパゲティ フレンチサラダ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 三温糖 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セオリ グリーンピース キャベツ きゅうり	酒 減塩しょうゆ 和風だし	702	30.1	26.1	2.9
19	金	ごはん メカジキと大豆の甘辛揚げ <sup>だいず あまからあ</sup> 切干大根のソース炒め <sup>きりほしだいこん</sup> 牛乳	ごはん 油 砂糖 でんぷん	牛乳 大豆 メカジキ 豚ひき肉 青のり	切干大根 たまねぎ にんじん パプリカ	しょうゆ 塩 みりん ｺｯﾌﾟ 中濃ソース 減塩しょうゆ	749	30.5	27.8	1.4

日	曜	献立名	材料と体内での働き			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える					
22	月	コッパパン いちごジャム ビーフシチュー 野菜ソテー 牛乳	コッパパン 油 じゃがいも ハヤシルウ ジャム	牛乳 牛肉 白花豆	にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん トマトピューレ しめじ ほうれんそう コーン	赤ワイン デミグラスソース 塩 こしょう 減塩しょうゆ	721	31.2	29.5	2.8
23	火	麻婆豆腐丼 バンバンジーサラダ 牛乳 ヨーグルト	ごはん ごま油 砂糖 でんぶん ドレッシング	牛乳 ささみ 豆腐 みそ 豚ひき肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり パプリカ	酒 豆板醤 減塩しょうゆ 甜面醬 中華だし	762	31.5	25.6	2.2
24	水	フォカッチャ 牛乳 サケのムニエル ラタトゥイユ 焼きプリンタルト	フォカッチャ 小麦粉 バター じゃがいも オリーブ油 タルト	牛乳 サケ	レモン果汁 なす たまねぎ パプリカ ズッキーニ にんにく ホールトマト	塩 こしょう ケチャップ 赤ワイン コンソメ	694	32.7	30.1	2.0
25	木	カレーうどん 青のりポテト 牛乳	ゆでめん 油 砂糖 カレールウ じゃがいも	牛乳 豚肉 あおのり	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう しめじ	醤油 みりん カレー粉 コショウ だしパック 塩 だし用昆布	787	33.7	26.1	2.8
26	金	豚丼 磯香和え 牛乳	ごはん 油 でんぶん ごま 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 焼きのり	たまねぎ しらたき ねぎ こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん	706	32.4	21.4	1.9
29	月	サンドパン 牛乳 お魚ハンバーグ (パックケチャップ) ミネストローネ	サンドパン 油 じゃがいも	牛乳 魚ハンバーグ 大豆 ハム 白花豆	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマトピューレ ホールトマト にんにく パセリ	コンソメ こしょう ケチャップ	715	32.9	28.9	3.0
30	火	大根のピリ辛丼 きんぴら 牛乳	ごはん 油 砂糖 でんぶん ごま	牛乳 豚ひき肉	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが ごぼう れんこん	豆板醤 酒 みりん ウスターソース しょうゆ	723	26.4	23.5	1.9
31	水	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 たい焼き 牛乳	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 たいやき	牛乳 豚肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん 干し椎茸	しょうゆ みりん	770	32.6	20.0	1.4

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

# 給食だより

## 今月の目標

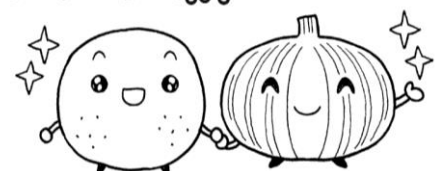
## 春の食べ物を知ろう

### 5月5日は端午の節句

- \* 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。
- \* それを日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



### ぼくたち新入生



新じゃがいも 新たまねぎ

たまねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新たまねぎは品種が違い、掘ってすぐに出荷するもので、やわらかくて甘みがあります。新じゃがいもも掘り立てをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特長。野菜の中の「新入生」といえます。

### かつお



「初がかつお」は5月の季語ですが、最近ではもっと早く出まわっています。かつおは、良質のたんぱく質をふくみ、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。