



5月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	材料と体内でのはたらき			調味料	エネルギー Kcal
		熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		
1 木	くりのクリームスパゲッティ ツナサラダ 牛乳	スパゲッティ	牛乳	たまねぎ シメジ	シチュールー 食塩 酢	757 Kcal
		オリーブ油	ベーコン	マッシュルーム にんにく		31.9 g
		くり	豚肉	キャベツ にんじん		30.6 g
		サラダ油	白花豆 ツナ	ブロッコリー		1.8 g
2 金	ちゅうかどん 中華丼 わかめスープ こどもの白ゼリー 牛乳	ごはん	牛乳	にんじん たまねぎ はくさい	中華だし 食塩 減塩しょうゆ 酒	709 Kcal
		サラダ油	豚肉	さやえんどう きくらげ		29.5 g
		ごま油 片栗粉	うずら卵	たけのこ ねぎ		23 g
		ごま ゼリー	わかめ	干ししいたけ		2.6 g
7 水	ツナそぼろ丼 具だくさんみそ汁 牛乳	ごはん	牛乳	にんじん グリーンピース	酒 みりん しょうゆ みそ だしパック だし用こんぶ	674 Kcal
		砂糖	ツナ	しょうが たまねぎ		27.1 g
			高野豆腐	だいこん こまつな		23.6 g
			油揚げ			2.4 g
8 木	もやしラーメン ひじきのサラダ 牛乳	ホットラーメン	牛乳	にんじん ねぎ	ラーメンスープ だしパック だし用こんぶ 酢 減塩しょうゆ	718 Kcal
		ごま油	豚肉	もやし きくらげ		32.5 g
		片栗粉 ごま	ひじき	キャベツ えだまめ		23.3 g
		砂糖 サラダ油		コーン		3 g
9 金	ジャンバラヤ クラムチャウダー 牛乳	ごはん	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんにく	コンソメ カレー粉 ケチャップ 食塩 白ワイン チリパウダー	846 Kcal
		オリーブ油	ワインナー	ピーマン コーン		38.2 g
		サラダ油	ベーコン	ホールトマト にんじん		27.5 g
		じゃがいも	白花豆 あさり	グリーンピース		3.2 g
12 月	コッペパン チキンポトフ 野菜ソテー ^{やさい} 牛乳	コッペパン	牛乳	たまねぎ にんじん	食塩 こしょう コンソメ 減塩しょうゆ	655 Kcal
		じゃがいも	鶏肉	セロリー キャベツ		32.2 g
		サラダ油	ワインナー	しめじ ほうれんそう		28.5 g
				コーン		3.1 g
13 火	ぶたにく 豚肉のあんかけ丼 ちゅうか 中華スープ 牛乳	ごはん	牛乳	にんじん はくさい	食塩 中華だし 酒 しょうゆ こしょう	627 Kcal
		砂糖	豚肉	もやし グリーンピース		29.3 g
		ごま油	豆腐	干ししいたけ ねぎ		16.7 g
		片栗粉	わかめ			3.3 g
14 水	にく 肉みそひじき丼 わふう 和風スープ 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん	みそ トウバンジャン みりん しょうゆ 食塩 だしパック だし用こんぶ	673 Kcal
		三温糖	豚ひき肉	グリーンピース しょうが		28.5 g
		サラダ油	ひじき	だいこん こまつな		20.1 g
		片栗粉	大豆ミート	干ししいたけ		2.7 g
15 木	ツナトマトスパゲッティ たいこく チキン大根サラダ 牛乳	スパゲッティ	牛乳	たまねぎ にんじん	ケチャップ レモン汁 食塩 こしょう コンソメ ウスターソース 酢	692 Kcal
		オリーブ油	ツナ	セロリー ほうれんそう		28.2 g
		サラダ油	鶏ささみ	ホールトマト トマトピューレ		25.8 g
				だいこん コーン		2 g
16 金	カレーライス だいこん 大根のコンソメスープ 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん	カレールー りんごソース 食塩 こしょう コンソメ	740 Kcal
		じゃがいも	豚肉	にんにく		29.5 g
		サラダ油	ベーコン	だいこん こまつな		25.1 g
			大豆			3 g
19 月	コッペパン チキンケバブ風ソテー ^{ふう} ひよこ豆のスープ ^{まめ} ヨーグルト 牛乳	コッペパン	牛乳 鶏肉	ホールトマト にんにく	ケチャップ レモン汁 チリパウダー ^{チリパウダー} 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ	708 Kcal
		マヨネーズ	ベーコン	にんじん たまねぎ		36.6 g
		サラダ油	ひよこ豆			24.1 g
		さつまいも	ヨーグルト			3 g
20 火	ごはん わふう ぶりの和風あんかけ さつま汁 ^{じる} 牛乳	ごはん サラダ油	牛乳	たまねぎ しめじ こまつな	酒 しょうゆ みそ だしパック だし用こんぶ	717 Kcal
		砂糖 片栗粉	ぶり	にんじん だいこん		32.6 g
		さつまいも	鶏肉			24.2 g
		ごま油				2.2 g

21	水	スタミナ丼 大根のみそ汁 牛乳	ごはん サラダ油 片栗粉	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	たまねぎ パプリカ にんにく しょうが だいこん	みりん 酒 しょうゆ みそ だしパック だし用こんぶ	706 Kcal 32.2 g 24.3 g 2.9 g
22	木	たまごとじうどん ひじきと大豆の煮物 牛乳	ゆでめん 砂糖 片栗粉 サラダ油	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ ひじき 大豆	にんじん たまねぎ さやえんどう 干ししいたけ	食塩 しょうゆ だしパック だし用こんぶ みりん	771 Kcal 35.6 g 25.5 g 4.1 g
23	金	深川めし 沢煮椀 牛乳	ごはん 砂糖 サラダ油	牛乳 油あげ あさり 豚肉	にんじん ねぎ ごぼう しょうが こまつな 干ししいたけ	食塩 酒 みりん しょうゆ だしパック だし用こんぶ	621 Kcal 30.7 g 19.3 g 2.5 g
26	月	コッペパン とりにく だいす 鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー 牛乳	コッペパン じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー にんにく ほうれんそう コーン	ケチャップ 食塩 こしょう コンソメ ウスターーソース	670 Kcal 33.4 g 27.9 g 2.9 g
27	火	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 きんぴらごぼう 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま	牛乳 豚肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース 干ししいたけ ごぼう	みりん しょうゆ だしパック だし用こんぶ	753 Kcal 32.6 g 22.4 g 1.9 g
28	水	肉野菜炒め丼 わかめと豆腐のスープ 牛乳	ごはん ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しめじ きくらげ にんにく しょうが こまつな	中華だし 食塩 こしょう しょうゆ だしパック だし用こんぶ	639 Kcal 29 g 18.8 g 2.5 g
29	木	みそソーススパゲッティ フレンチサラダ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 サラダ油	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり	みそ 酒 減塩しょうゆ フレンチドレッシング	688 Kcal 29.9 g 25.1 g 2.7 g
30	金	ツナピラフ チキンコンソメスープ 牛乳	ごはん サラダ油 じゃがいも	牛乳 ツナ 鶏肉	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム しょうが しめじ こまつな	食塩 こしょう コンソメ 酒 しょうゆ	683 Kcal 27.1 g 25 g 2.5 g

※天候、配達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

5月 給食だより

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れで出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。



まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



今月の目標 朝ごはんを食べよう！

5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

