



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	材料と体内でのほたらき			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		たんぱく質 g
1	金	ごはん ★こどもの日献立 ぶりの和風あんかけ 若竹汁 かしわもち風プリン 牛乳	ごはん あぶら さとう かたくりこ かしわもちふうプリン	ぎゅうにゅう ぶり とうふ わかめ	たまねぎ しめじ こまつな たけのこ にんじん ほししいたけ	さけ しょうゆ わふうだし しお だしパック だしようこんぶ	719 Kcal
							31.3 g
							23.6 g
							2.5 g
7	木	ぶどうパン 和風チキンポトフ のり塩ポテト 牛乳	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー あおのり	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリー	わふうだし しょうゆ しお こしょう	699 Kcal
							29.6 g
							29.1 g
							3.3 g
8	金	ごはん さばのみそ煮風 五目汁 牛乳	ごはん あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	ねぎ しょうが だいこん にんじん こまつな	みそ さけ みりん しょうゆ しお だしパック だしようこんぶ	740 Kcal
							28.2 g
							32 g
							2.2 g
11	月	中華風まぜごはん 春雨スープ 牛乳	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいちミート とりひきにく	にんじん ねぎ めんま ちんげんさい コーン しょうが	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ	675 Kcal
							26.4 g
							25.4 g
							3.2 g
12	火	あんかけスパゲッティ チキン大根サラダ オレンジゼリー 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりささみ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく トマトピューレ だいこん きゅうり	しお こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース しょうゆ す	730 Kcal
							26.1 g
							27.6 g
							2.8 g
13	水	ツナそぼろ丼 真だくさんみそ汁 牛乳	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ あぶらあげ	にんじん グリーンピース しょうが たまねぎ だいこん こまつな	さけ みりん しょうゆ みそ だしパック だしようこんぶ	689 Kcal
							27.1 g
							25 g
							2.9 g
14	木	黒パン めかじきのサルサソース ひよこ豆のスープ 牛乳	パン こむぎこ かたくりこ あぶら オリーブオイル さつまいも	ぎゅうにゅう めかじき ベーコン ひよこまめ	たまねぎ コーン トマト ピーマン にんにく にんじん	カレーこ こしょう しろワイン しお レモンかじゅう コンソメ しょうゆ	768 Kcal
							35.3 g
							28 g
							2.8 g
15	金	ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁 牛乳	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん なめこ こまつな ねぎ	しょうゆ みりん さけ わふうだし みそ だしパック だしようこんぶ	674 Kcal
							29.2 g
							16.3 g
							2.9 g
18	月	山菜ピラフ 白菜スープ 牛乳	ごはん バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ほししいたけ ぜんまい コーン にんじん たけのこ はくさい にら たまねぎ	みりん しょうゆ しお コンソメ こしょう	657 Kcal
							24.3 g
							23.7 g
							2.7 g
19	火	ツナトマトスパゲッティ 野菜サラダ (ドレッシング) 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう ホールトマト トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	ケチャップ レモンかじゅう しお こしょう コンソメ ウスターソース ドレッシング	663 Kcal
							27 g
							22.7 g
							2 g
20	水	中華丼 わかめスープ 牛乳	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	にんじん たまねぎ はくさい きぬさや きくらげ たけのこ ねぎ ほししいたけ	ちゅうかだし しお しょうゆ さけ	656 Kcal
							28.4 g
							19.9 g
							3.4 g
21	木	コッパン チョコクリーム クリームシチュー 野菜のカレー風味ソテー 牛乳	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ アスパラ	シチュールウ こしょう しお コンソメ カレーこ	716 Kcal
							30.3 g
							29.3 g
							3.3 g

22	金	かやくごはん 船場汁 ★大阪府の郷土料理 ぶどうゼリー 牛乳	ごはん こんにやく さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ しょうが	しょうゆ さけ みりん わふうだし しお だしパック だしようこんぶ	703 Kcal 27.5 g 23.4 g 2.6 g				
		25	月	鶏肉ときのこのガーリックピラフ 野菜スープ 牛乳	ごはん あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ にんじん キャベツ セロリー	しお こしょう コンソメ	661 Kcal 24.7 g 24.2 g 2.5 g		
				26	火	和風スパゲッティ ひじきのサラダ いよかんゼリー 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル バター あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし ひじき	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく にんじん キャベツ えだまめ コーン	しお こしょう コンソメ しょうゆ す	757 Kcal 28.4 g 32.8 g 2.6 g
						27	水	ごはん あじの南蛮漬 みそ汁 牛乳	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ はねぎ キャベツ
28	木	はちみつコッパン チリコンカン コンソメスープ 牛乳	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう がたにく だいちミート ミックスビーンズ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく コーン ホールトマト キャベツ ほうれんそう			ケチャップ しお こしょう チリパウダー ウスターソース コンソメ	658 Kcal 32.5 g 24.7 g 3.2 g		
		29	金	豚肉のオイスターソース炒め丼 もやしのスープ 牛乳	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう がたにく なまあげ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが にんにく にら もやし	オイスターソース さけ しょうゆ ちゅうかだし しお	676 Kcal 29.8 g 21.7 g 2.5 g		

※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。

5月 食育たより

今月の目標

しっかり食べて疲れを吹き飛ばそう！

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <p>★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防</p>	<h3>テアニン</h3> <p>★リラックス効果</p>	<h3>ビタミンC</h3> <p>★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ</p>
<h3>フッ素</h3> <p>★虫歯予防</p>	<h3>カフェイン</h3> <p>★疲労回復 ★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>	

端午の節句のおはなし

こどもの日は、こども(特に男の子)の健やか成長を願う行事です。こいのぼりや五月人形には「こどもたちが立派に成長するように」「こどもたちを守ってくださるように」という意味がこめられています。給食では、ぐんぐんと成長するたけのこや、出世魚(成長とともに呼び名が変わる魚)であるぶりを、みなさんの成長と健康を願います。