



# 学校給食予定献立表 みどり支援学校

## 給食目標「色々な食べ物にチャレンジしよう」

日	献立名	食品名			調味料	1人当り - Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
1 (水)	ごはん 牛乳 しょうゆからあげ ほうれん草の生姜和え にらのみそ汁	精白米, どんぶり, 油, じゃがいも	牛乳, 鶏肉	しょうが, ほうれん草, 切り干し大根, にんじん, にら, たまねぎ	醤油, 塩, みそ, 鰹節	708kcal 34.2g 22.3g 2.5g	〇からあげ〇 毎年リクエスト献立にも選ばれる、人気の献立です。1度の給食で900個近く揚げています。
2 (木)	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	精白米, 油, じゃがいも	豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ソニオン, さやいんげん, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	ワイン, カレー粉, カレールウ, 減塩フレンチドレッシング	696kcal 26.2g 20.8g 2.2g	
7 (火)	さとうあげパン 牛乳 ポトフ アセロゼリー	パン, 油, 砂糖, グラニュー糖, じゃがいも, ゼリー	牛乳, ポークウインナー, キンレス, 豚肉	キャベツ, ブロッコリー, にんじん, マッシュルーム, さやいんげん	コンソメ, 塩, こしょう	691kcal 28.6g 24.8g 2.7g	〇あげパン〇 学期ごと異なる3種の味で作ります。今回はさとう味。シンプルで王道のあげパンです。
8 (水)	ブルコギ丼 牛乳 中華スープ ヨーグルト	精白米, 油, 砂糖, どんぶり, ごま油	豚肉, 牛乳, ヨーグルト	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, もやし, ソニオン, りんごソース, にら, キャベツ, しめじ, 水煮	酒, みりん, 醤油, ガラスープ, コチュジャン, 塩, こしょう	701kcal 30.6g 19.5g 2.6g	〇ブルコギ〇 韓国料理で、プル=火、コギ=肉という意味です。野菜もたっぷり食べられる人気献立です。
9 (木)	スパゲッティみそソース 牛乳 枝豆のサラダ	スパゲティ, オリーブ油, 油, 三温糖, どんぶり, 砂糖	牛肉, 豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, セロリ, しょうが, にんにく, ソニオン, グリーンピース, キャベツ, えだまめ, パプリカ	酒, みそ, 醤油, コンソメ, 塩, 酢, こしょう	716kcal 32.1g 27.5g 2.2g	〇みそソース〇 ミートソースよりも人気!?と言われるみそソース。和風のような洋風のような、くせになる味わいです。
10 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの照り煮 ひじきの和え物	精白米, 油, 砂糖, ごま油	牛乳, 豚肉, 冷凍絹厚揚げ	たまねぎ, キャベツ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, ひじき, ほうれん草, もやし	酒, 醤油, みりん, 鰹節, 酢	695kcal 29.5g 23.6g 2.0g	
13 (月)	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーとささみのサラダ	精白米, じゃがいも, 油, オリーブ油	豚肉, 牛乳, チキンささみ, 水煮	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリーンピース, にんにく, ブロッコリー, ほうれん草, レモン	酒, 塩, こしょう, ハヤシルウ, ワイン, 醤油	673kcal 33.5g 19.4g 1.9g	
14 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 野菜の甘酢和え 日向夏ゼリー	中華めん, 油, 三温糖, 冷日向夏ゼリー	豚肉, 牛乳	長ねぎ, もやし, にんじん, ほうれん草, しょうが, ブロッコリー	酒, 塩, 醤油, ガラスープ, 酢, チキンブイヨン, ポークブイヨン	723kcal 28.6g 17.6g 3.2g	
15 (水)	辛くないガパオライス 牛乳 みかんサラダ ヨーグルト	精白米, 油, 砂糖	豚肉, 牛乳, ヨーグルト	たまねぎ, パプリカ, ピーマン, にんにく, キャベツ, にんじん, みかん, レモン	醤油, ガラスープ, 塩, こしょう, 酒, バジル	706kcal 28.0g 23.8g 2.3g	〇ガパオライス〇 タイ料理の1つで、ガパオというハーブ(ホーリーバジル)を使った炒めごはんです。
16 (木)	ロールパン 牛乳 ホキフライ コールスローサラダ アスパラのスープ	パン, 油	牛乳, ほきフライ, カットベーコン	キャベツ, にんじん, きゅうり, アスパラガス, たまねぎ, ほうれん草	ソース, 塩, こしょう, 酢, コンソメ, 醤油	720kcal 27.0g 30.6g 3.6g	〇ホキってどんな魚?〇 タラに似た白身魚で、加熱しても身が柔らかいのが特徴です。練り物の原料にもなっています。
17 (金)	ミックスピラフ 牛乳 鶏肉のトマト煮	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖	カットベーコン, 牛乳, 鶏肉, 大豆	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, グリーンピース, にんにく, しめじ, 水煮, ソニオン, ほうれん草, ホールトマト, トマトピューレー	塩, こしょう, コンソメ, 醤油, ワイン, ケチャップ	709kcal 30.4g 23.0g 2.0g	〇ミックスピラフ〇 コーンやグリーンピース、玉ねぎ、にんじんなどで作った具を炊きたてご飯に混ぜ合わせます。
20 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきの和え物 油揚げのみそ汁	精白米, はちみつ, 油, 三温糖	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	しょうが, ひじき, きゅうり, にんじん, 切り干し大根, たまねぎ, こまつな	酒, 醤油, みりん, 酢, みそ, 鰹節	731kcal 33.7g 28.0g 2.5g	

21	ごはん 牛乳 春野菜の八宝菜 パンバンジーサラダ	精白米,油,ごま油,でんぷん,砂糖	牛乳,豚肉,えび,いか,あさり,チキンささみ水煮	しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん,アスパラガス,しいたけ,きゅうり	酒,ガラスープ,醤油,塩,みそ,酢	692kcal 39.1g 20.1g 2.5g	○春野菜の八宝菜○ キャベツ,アスパラガスなどの春野菜をたっぷり使った八宝菜です。いつもと少し違う味を楽しんでください。
(火)							
22	ごはん しそふりかけ 牛乳	精白米,油,じゃがいも,生芋波型こんにやく,三温糖	牛乳,豚肉	切り干し大根,にんじん,れんこん,ごぼう,グリーンピース,ほうれんそう,パプリカ,もやし,のり	やさしいふりかけ,酒,鰹節,みりん,塩,醤油	694kcal 27.8g 20.1g 2.3g	○簡単おいしい磯和え○ 野菜に、刻みのりとしょうゆを和えるだけ！もやしやきゅうりなどポロポリ食感の野菜がおすすです。
(水)	豚肉と切干大根の煮物 野菜の磯和え						
23	黒パン 牛乳 チリコンカン きのこのソテー	パン,油,じゃがいも	牛乳,豚肉,大豆水煮	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,グリーンピース,エリンギ,しめじ,キャベツ,パプリカ,にんにく	ケチャップ,チリパウダー,コンソメ,塩,醤油,こしょう	713kcal 34.7g 24.1g 3.3g	
(木)							
24	みそ豚丼 牛乳 けんちん汁 レモンムース	精白米,油,砂糖,でんぷん,FCマンナン,さといも,ごま油,ムース	豚肉,牛乳,豆腐	たまねぎ,にら,大根,にんじん,ごぼう,長ねぎ	みそ,みりん,酒,醤油,鰹節,塩	701kcal 28.3g 24.0g 2.3g	○みそ豚丼○ みそ味で箸が進むみそ豚丼。人気献立の1つです。材料は豚肉・玉ねぎ・にらでシンプルです。
(金)							
27	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め トマト中華スープ オレンジゼリー	精白米,じゃがいも,油,砂糖,でんぷん,ごま油,ゼリー	牛乳,鶏肉,チキンささみ水煮	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,干しいたけ,ほうれんそう,ホールトマト	酒,オイスターソース,醤油,塩,こしょう,ガラスープ	684kcal 27.2g 18.9g 2.5g	○トマト中華スープ○ トマトの酸味がポイントの中華スープです。お好みで卵を溶き入れてもおいしいです。
(月)							
28	ごはん 牛乳 カレイの煮つけ ごぼうのマヨサラダ かぼちゃのみそ汁	精白米	牛乳,魚(からすかれい)	しょうが,ごぼう,にんじん,とうもろこし,かぼちゃ,たまねぎ	酒,醤油,みりん,和風だし,エッグゲア,みそ,鰹節	727kcal 27.2g 25.9g 2.6g	○カラスカレイ○ 色合いが黒いことから、カラスカレイと呼ばれています。身が柔らかいので、調理するときは崩れないように慎重に扱います。
(火)							
29	ごはん 牛乳 キーマカレー ピクルス	精白米,油,でんぷん,三温糖	牛乳,豚肉,レバー,そばろ,大豆ミート,大豆	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく,ホールトマト,大根,ヤングコーン	酒,カレー粉,ソース,ナツメグ,塩,酢	696kcal 30.7g 25.0g 2.0g	○キーマカレー○ 水をほとんど加えずに、野菜から出る水分だけで作ります。うま味がたっぷりです。
(水)							
30	ちゃんぽん麺 牛乳 三色ナムル 豆乳パンナコッタはちみつ	中華めん,油,ごま油,でんぷん,デザート	豚肉,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,もやし,キャベツ,ほうれんそう	酒,塩,こしょう,ガラスープ,醤油	713kcal 29.5g 21.1g 3.1g	○ちゃんぽん麺○ ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。栄養たっぷり、鍋一つで作れる料理として親しまれています。
(木)							
31	おからツナ丼 牛乳 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	精白米,油,三温糖,砂糖	ツナ,おからパウダー,大豆ミート,牛乳,便利とうふ	たまねぎ,にんじん,しょうが,しいたけ水煮,切り干し大根,さやいんげん,糸みつば	みりん,酒,醤油,和風だし,鰹節,塩	714kcal 30.1g 24.8g 2.7g	○おからツナ丼○ 食物繊維を多く含むおからは、水分でふくらませるのがポイントです。ツナと馴染みがよくなります。
(金)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー705kcal、たんぱく質30.3g、脂質23.1g、塩分2.5g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

### 5月の×切一覧

- ・5/27~5/31 5/7(火)まで
- ・6/3~6/7 5/13(月)まで
- ・6/10~6/14 5/20(月)まで
- ・6/17~6/21 5/27(月)まで

### ◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。



新緑が目には鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

### 生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p> 	<p>よくかんで朝食を食べる</p>  <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p> 	<p>食事は決まった時間に食べる</p> 	<p>早めに布団に入る</p>  <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--	--	---	--	--

### レシピ紹介 バンバンジーサラダのたれ(約2人分)

材料 白みそ…小さじ1/2、砂糖・しょうゆ・酢…小さじ1、ごま油…小さじ1弱、すりおろし生姜…0.5g(少々)

作り方 みそと砂糖を溶かすようにしながら材料をよく混ぜ合わせて完成！

すりごまを加えると  
香ばしさUP

※ご家庭で作りやすいように、給食とは材料や分量作り方を少し変えています。