



学校給食予定献立表 県立みどり養護学校

献立目標 「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杯 - kcal 1パック 油脂 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)			
2 (月)	チキンカレー 牛乳 コールスロー ヨーグルト	精白米,油, じゃがいも, 砂糖	鶏肉,牛乳, ヨーグルト	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, キャベツ,きゅうり	ワイン, カレールウ, カレー粉,酢, 塩,こしょう	799Kcal 24.8 g 22.2 g 2.7 g	
6 (金)	とり五目ごはん 牛乳 おひたし さつまいものみそ汁	精白米,油, 砂糖, さつまいも	鶏肉,牛乳	ごぼう,にんじん, 長ねぎ,しょうが, もやし,こまつな, しめじ	塩,酒,醤油, みりん,みそ, 鰹節	637Kcal 23.8 g 15.3 g 2.7 g	〇5月5日(端午の節句) 端午の節句には、柏餅やち まき、たけのこを食べる習 わしがあります。柏餅は子 孫繁栄、ちまきは厄除けの 意味を持っています。
9 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのみそ汁	精白米, じゃがいも, 砂糖,油	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん, さやいんげん, キャベツ,えのきだけ	塩,醤油,酒, みりん,鰹節, みそ	700Kcal 26.7 g 15.4 g 2.0 g	
10 (火)	揚げパン 牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ	パン,砂糖, グラニュー糖, 油, じゃがいも	牛乳, ウインナー, 豚肉	キャベツ,カリフラワー, にんじん, さやいんげん, マッシュルーム, ブロッコリー, きゅうり,レモン	塩,コンソメ, こしょう	741Kcal 28.4 g 28.1 g 2.9 g	〇マッシュルーム マッシュルームの旬は9月 から12月頃です。千葉、 岡山で多く栽培されていま す。世界で最も多く栽培さ れているきのこです。
11 (水)	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 キャベツの 酢みそ和え	精白米,油, こんにゃく, 砂糖	牛乳,鶏肉	にんじん,ごぼう, さやいんげん, 干しいたけ, 切り干し大根, キャベツ,こまつな	酒,鰹節,醤油, みりん,塩, みそ,酢	694Kcal 27.2 g 18.6 g 2.2 g	〇春キャベツ 秋ごろ種をまき、4～6月に とれるキャベツは、葉がやわ らかく、巻きがゆるい特徴が あります。おうちではぜひ生 で味わってみてください。
12 (木)	五目うどん 牛乳 根菜の煮物 みかんゼリー	うどん, でんぶん, さといも, じゃがいも, 砂糖,ゼリー	豚肉,油揚げ, 牛乳	ほうれんそう,長ねぎ,に んじん,干しいたけ,ご ぼう,れんこん, さやいんげん	醤油,みりん, 塩,鰹節,酒	714Kcal 31.2 g 15.7 g 1.9 g	
13 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 中華スープ	精白米, でんぶん,油, 砂糖,ごま油	牛乳,豚肉	にんにく,たまねぎ, にんじん,ピーマン, 干しいたけ, キャベツ,ちんげん菜, しめじ	醤油,酒,酢, ケチャップ, ガラスープ, 塩,こしょう	768Kcal 27.6 g 23.5 g 2.8 g	
16 (月)	チキンライス ゆでブロッコリー添え 牛乳 キャベツのスープ	精白米,油, じゃがいも	鶏肉,牛乳	たまねぎ, マッシュルーム, グリーンピース, ブロッコリー, キャベツ,にんじん	ワイン, ケチャップ, コンソメ,塩, こしょう	671Kcal 24.9 g 16.9 g 2.7 g	
17 (火)	タンタンメン 牛乳 ひじきサラダ ヨーグルト	中華麺,油, 砂糖,ごま油	豚肉,鶏肉, 牛乳,ひじき, ヨーグルト	にんにく,しょうが, にんじん,はくさい, ちんげん菜,もやし, キャベツ,きゅうり	酒, トウバンジャ ン, テンメンジャ ン, 醤油,塩, ガラスープ,酢	643Kcal 27.8 g 21.6 g 3.0 g	〇タンタンメン 担々麺は中国四川の料理で す。中国の担々麺は汁がない ものが一般的です。棒を担い で売り歩いたのが始まりで、 たくさんの汁を運ぶのが困難 でした。
18 (水)	ごはん 牛乳 魚の西京焼き ゆかりあえ 豚汁	精白米, こんにゃく, さといも,油	牛乳, 魚(からすか れい), 豚肉	大根,キャベツ, にんじん,ごぼう, 長ねぎ	西京漬けだ れ, ゆかり, みそ,鰹節	684Kcal 28.0 g 20.9 g 2.0 g	

日	献立名	食品名			調味料	1杯* - kcal たんぱく質 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)			
19 (木)	ぶどうパン 牛乳 白花豆のシチュー セロリのサラダ	パン, じゃがいも, バター, 小麦粉,油	牛乳,鶏肉, 白花豆	たまねぎ,にんじん, しめじ,キャベツ, セロリ,プロッコリー	塩,こしょう, コンソメ,醤油, 酢	732Kcal 25.2 g 23.6 g 3.0 g	○ 白花豆のシチュー 花豆はインゲン豆の仲間です。給食ではペースト状のものを使用します。豆が苦手な人も食べやすい、やさしい味です。
20 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め のっぺい汁	精白米,油, でんぷん, さといも	牛乳,豚肉	しょうが,たまねぎ, キャベツ,もやし, ピーマン,にんじん, にんにく,大根, 長ねぎ,干しいたけ	酒,醤油, みりん, こしょう,塩, 鰹節	671Kcal 28.0 g 15.4 g 2.5 g	○ 生姜 生姜には、辛み成分、食欲増進、体を温める効果、強い殺菌作用、消臭効果がある成分が含まれています。
23 (月)	はまぼーく丼 牛乳 小松菜のみそ汁	精白米, しらたき, 砂糖,油, じゃがいも	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, しめじ,ごぼう, こまつな,大根	醤油,酒,鰹節, みそ	695Kcal 29.6 g 17.0 g 2.0 g	☆ かながわ 給食の日 ☆ 横浜市で育てられた「はまポーク」を使用しています。はまポークと野菜たっぷりの豚丼です。
24 (火)	けんちんうどん 牛乳 ハンパンジーサラダ ぶどうゼリー	うどん, さといも, 砂糖,ごま油, ゼリー	鶏肉,牛乳, ほぐしささみ	大根,ごぼう, 干しいたけ, にんじん,長ねぎ, ほうれんそう, キャベツ,きゅうり, しょうが	醤油,みりん, 塩,鰹節, トウバンジャン, みそ,酢	686Kcal 29.0 g 14.7 g 2.2 g	
25 (水)	ごはん 牛乳 さけのワイン蒸し 野菜ソテー さつま汁	精白米,油, さつまいも, こんにゃく	牛乳,鮭, ベーコン, 鶏肉	キャベツ, さやいんげん, にんじん,大根, 干しいたけ	ワイン,塩, こしょう,酒, みそ,鰹節	748Kcal 37.0 g 22.2 g 2.3 g	○ 鮭 鮭にはたくさんの種類があり、それぞれ、旬の時期も異なっています。養殖もされていることからスーパーなどでは年中販売されています。
26 (木)	黒パン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	パン, じゃがいも, 油,砂糖	牛乳,大豆, 豚肉	たまねぎ,にんじん, セロリ, マッシュルーム, グリーンピース, トマトピューレー, ホールトマト, キャベツ,きゅうり	ワイン, ケチャップ, コンソメ, ソース,塩, こしょう,酢	744Kcal 33.4 g 23.4 g 2.9 g	
27 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜ソテー 切干大根のみそ汁	精白米,砂糖, 油	牛乳,鶏肉, ハム	キャベツ, さやいんげん, にんじん, 切り干し大根, こまつな	醤油,みりん, 酒,塩,こしょう, みそ,鰹節	728Kcal 31.6 g 22.3 g 2.6 g	○ 切干大根 大根を乾燥させた切干大根は、カルシウムなどの栄養素を多く含みます。愛知県や宮崎県で多く作られています。生の大根は北海道が生産量1位です。
30 (月)	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	精白米, じゃがいも, 油,砂糖	豚肉,牛乳, ヨーグルト	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,キャベツ, きゅうり,コーン	酒, ハヤシルウ, 酢,塩, こしょう	797Kcal 27.3 g 22.6 g 3.0 g	
31 (火)	ドッグパン 牛乳 セルフカレーそぼろ ゆで野菜 かぶのスープ	パン,油, でんぷん	牛乳,牛肉, 豚肉,金時豆, ベーコン	たまねぎ,干しぶどう, キャベツ, さやいんげん, にんじん,かぶ	ワイン,塩, コンソメ, カレー粉, ソース, ケチャップ, こしょう	716Kcal 26.6 g 25.9 g 3.1 g	○ ドッグパン 牛肉、豚肉とたっぷりの野菜をカレー味に仕上げ、パンにはさんでいただきます。

平均栄養価(中学部・高等部)熱量 714 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂肪 20.3 g 食塩 2.5 g

※ 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。

＜欠食届の締め切りは、お休みをする日の前々週の火曜日です。＞

～端午の節句とこどもの日～

5月5日は「端午の節句」です。中国から伝わった風習ですが、病氣や災厄を除ける大事な宮中行事だったようです。日本には奈良時代に伝わり、日本でも病氣や災厄を避けるための行事が多く行われてきました。こいのぼりや五月人形を飾って、男の子の前途を祝うようになったのは、江戸時代からと言われています。

5月5日は、国民の祝日の「こどもの日」でもあります。男の子も女の子も一緒にお祝いしましょう。