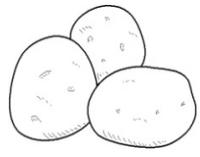




学校給食予定献立表 みどり支援学校

※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杯分 - 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)			
1 (月)	ごはん 牛乳 筑前煮 ちんげん菜のみそ汁	精白米,油, さといも, こんにゃく, 砂糖	牛乳,鶏肉	にんじん,大根, れんこん,ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん, ちんげん菜	酒,鰹節, 醤油,みりん, 塩,みそ	685Kcal 29.2 g 18.6 g 2.1 g	
2 (金)	ぶどうパン 牛乳 牛肉とごぼうのトマト煮 キャベツといんげんサラダ	パン,油, じゃがいも, 砂糖	牛乳,牛肉	にんにく,たまねぎ, ごぼう,にんじん, しめじ,ホールトマト, キャベツ, さやいんげん, きゅうり	ワイン, コンソメ, ソース,塩, こしょう, 酢,醤油	682Kcal 27.4 g 22.9 g 2.5 g	○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慣があります。柏餅は子孫繁栄、ちまきは厄除けの意味を持っています。
8 (月)	豚丼 牛乳 キャベツのみそ汁	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, さやいんげん, キャベツ	醤油,みりん, 酒,鰹節, みそ	656Kcal 31.3 g 14.9 g 2.2 g	○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。
9 (火)	五目うどん 牛乳 根菜の煮物 オレンジゼリー	うどん, でんぷん, さといも, じゃがいも, 砂糖,ゼリー	豚肉,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	658Kcal 31.4 g 11.6 g 1.9 g	
10 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と里芋のみそ煮 すまし汁	精白米,油, こんにゃく, さといも, 砂糖, でんぷん	牛乳,豚肉, わかめ	にんじん,ごぼう, たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, 長ねぎ	酒,みそ, 鰹節,醤油, 塩	622Kcal 26.1 g 13.4 g 2.4 g	○わかめ○ ミネラル類や食物繊維が多く含まれています。岩手県と宮城県が生産量1位、2位です。
11 (木)	ロールパン 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め コンソメスープ ヨーグルト	パン, じゃがいも, 油,砂糖	牛乳,豚肉, ヨーグルト	たまねぎ,パプリカ, にんじん,にんにく, さやいんげん, キャベツ	ケチャップ, ソース,醤油, 塩,こしょう, コンソメ	716Kcal 31.7 g 23.7 g 2.9 g	○いんげん○ いんげん豆のさやを若どりしたもので、野菜のよさと豆のよさの両方を併せ持ちます。収穫期が多く、年3回も収穫できる野菜です。
12 (金)	ごはん 牛乳 魚の西京焼き おひたし 豚汁	精白米,砂糖, こんにゃく, さといも,油	牛乳,魚(からすかれい), 豚肉	キャベツ,もやし, こまつな,にんじん, 大根,ごぼう, 長ねぎ	西京漬けだれ, 醤油,鰹節, みそ	646Kcal 28.3 g 20.4 g 1.9 g	○こまつな○ 東京の小松川で栽培されていたことから名前がついた野菜です。 
15 (月)	ブルコギ丼 牛乳 中華スープ	精白米,油, 砂糖, でんぷん, ごま油	豚肉,牛乳	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, ちんげん菜,しめじ	酒,みりん, 醤油, ガラスープ, コチュジャン, 塩,こしょう	633Kcal 25.4 g 15.5 g 2.2 g	○ちんげんさい○ 中国から伝わった野菜です。カルシウム、鉄、ビタミンAなどの栄養を多く含みます。アクやくせがないので、さまざまな料理に使われます。
16 (火)	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, セロリー, 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	705Kcal 35.4 g 22.3 g 2.8 g	○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。干葉、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。
17 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め なめこ汁	精白米,油, でんぷん	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,なめこ, さやいんげん	酒,醤油, みりん, こしょう,塩, みそ,鰹節	601Kcal 29.0 g 13.5 g 2.3 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。

日	献立名	食品名			調味料	1食分 - kcal 卵白質 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)			
18 (木)	けんちんうどん 牛乳 パンパンジーサラダ グレープゼリー	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	668Kcal 29.1 g 14.7 g 2.1 g	○きゅうり○ 約95%が水分ででき ている野菜です。 利尿効果もあり、 体内の熱を放熱 してくれます。 
19 (金)	ごはん 牛乳 ポテトハンバーグ 野菜ソテー 白菜のみそ汁	精白米, じゃがいも, でんぷん,油	牛乳,豚肉, 牛肉, ベーコン	たまねぎ,キャベツ, さやいんげん, にんじん,はくさい, 長ねぎ	塩,こしょう, ナツメグ, ケチャップ, みそ,鰹節	752Kcal 28.9 g 28.7 g 2.7 g	○白菜○ 寒い季節が旬の野菜です が、品種や産地の工夫で一 年中出回るようになりまし た。
22 (月)	チキンライス フロッコリー添え 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, フロッコリー, 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	636Kcal 25.3 g 17.1 g 3.2 g	○じゃがいも○ 豊富なデンプン質に包まれた ビタミンCは加熱をしてもこ われにくいという特徴があり ます。血圧を下げるカリウム も豊富に含まれます。
23 (火)	スパゲティ みそソース 牛乳 パプリカサラダ ヨーグルト	スパゲティ, 油,でんぷん, 砂糖	牛肉,豚肉, 牛乳, ヨーグルト	たまねぎ,にんじん, セロリー,しょうが, にんにく,ソニオン, グリーンピース, キャベツ,パプリカ, きゅうり	塩,酒,みそ, 醤油, コンソメ,酢, こしょう	736Kcal 33.4 g 26.2 g 2.5 g	
24 (水)	ポークカレー 牛乳 コールスロー	精白米,油, じゃがいも, 砂糖, オリーブ油	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, キャベツ,コーン	ワイン, カレールウ, カレー粉, 塩,こしょう, 酢	693Kcal 24.0 g 18.5 g 2.6 g	○コールスロー○ コールスローはキャベツを 使ったサラダのことです。 給食では、マヨネーズを入 れずにさっぱりとした味の サラダにしています。
25 (木)	スラッピージョー 牛乳 キャベツサラダ コンソメスープ	パン,油, 砂糖, オリーブ油, じゃがいも	ひよこ豆, 豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん, にんにく, ホールトマト, キャベツ, さやいんげん	塩,こしょう, ソース, ケチャップ, チリパウ ダー, 酢,コンソメ	640Kcal 27.9 g 23.0 g 2.9 g	○スラッピージョー○ アメリカ生まれの料理で す。具をパンにはさんでい たいただきます。
26 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜のみそ汁	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,こまつな	醤油,酒, みりん,鰹節, みそ	666Kcal 31.0 g 14.5 g 1.9 g	○小松菜○ 関東で多く栽培されている カルシウムが豊富な野菜 で、茨城県が生産量1位で す。
29 (月)	ハヤシライス 牛乳 みかん入りサラダ	精白米, じゃがいも, 油,砂糖	豚肉,牛乳	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,みかん, レモン	酒,塩, こしょう, ハヤシルウ, ワイン	616Kcal 24.1 g 14.2 g 1.6 g	○みかん○ みかんの生産量は和歌山県 が1位です。10月から1 月にかけてが旬になりま す。
30 (火)	揚げパン 牛乳 ポトフ グレープゼリー	パン,油, 砂糖, グレープ糖, じゃがいも, ゼリー	牛乳, ウィンナー, 豚肉	キャベツ, フロッコリー, にんじん,セロリー, マッシュルーム, さやいんげん	塩,コンソメ, こしょう	726Kcal 28.6 g 27.0 g 2.5 g	○ポトフ○ フランスの代表的な家庭料 理です。ソーセージ等の肉 と野菜を長時間煮こんだ料 理です。
31 (水)	ガパオライス 牛乳 いんげんソテー 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, さやいんげん, にんじん	醤油, ガラスープ, 塩,こしょう, 酒,バジル, トウバン ジャン	680Kcal 27.9 g 21.4 g 2.7 g	○ガパオライス○ タイ料理のガパオライス。 ガパオとはバジルのことで す。今日は乾燥バジルを使 います。

平均栄養価(中学部・高等部)熱量 671 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂肪 19.1 g 食塩 2.4 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、病気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、日本でも病気や災厄を避けるための行事が多く行われてきました。このほりや五月人形を飾り、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。