

5月分 学校給食献立予定表

令和7年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
							たんぱく質 (g)	
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	脂 質 (g)	
							食 塩 (g)	
1	木	ぶたにく 豚肉とときのこのみそ焼き丼 ぎゅうにゅう 牛乳	すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しめじ えのき しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ みつば	628	<div>5月5日は こどもの日 ぐんぐん伸びる たけのこや、出 世魚のぶりを 使って、こども たちの成長を願 います。</div>
							29.1	
							15.8	
							2.7	
2	金	たけのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶりの照り焼き おひたし みそ汁 こどものひゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶり とうふ わかめ	こめ さとう	たけのこ にんじん しめじ しょうが いんげん もやし だいこん ねぎ	715	
							34.8	
							25	
							3.7	
7	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	なまあげと野菜のみそ炒め すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう ふ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ピーマン えのき しめじ こまつな みつば	634	
							29.4	
							19.5	
							2.9	
8	木	メキシカンライス ぎゅうにゅう 牛乳	まめ やさい 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく キャベツ ほうれんそう	662	メキシカンライスは、カ レー粉やチリパウダー を使ってスパイシーに 仕上げたピラフです。
							23.8	
							24.2	
							2.8	
9	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ セロリー みかん もも パイン りんご	643	
							30.6	
							22	
							2.9	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	チンジャオロース とうふ 豆腐のコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん たけのこ しめじ ピーマン パプリカ しょうが コーン ねぎ	637	
							29.8	
							17.1	
							2.8	
13	火	ぶどうパン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のドレッシング焼き いんげんとにんじんのソテー マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン あぶら マカロニ	いんげん にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	669	鶏肉のドレッシング焼 きは、肉をドレッシング に漬け込むことで、 しっとりやわらかく仕 上げます。
							34.7	
							24.5	
							3.4	
14	水	カルボナーラ風クリームスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん 大根サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム だいこん きゅうり みずな	724	
							28.6	
							33.5	
							2.4	
15	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さわらのカレーじょうゆ焼 きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	ぎゅうにゅう さわら わかめ ぶたにく	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	639	
							32.6	
							17	
							2.9	
16	金	とりにく 鶏肉とときのこのガーリックピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら バター	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 キャベツ トマト	632	にんにくに含まれる 「アリシン」には、食欲 増進や疲労回復効果 があります。
							23.9	
							22.3	
							3	
19	月	から ピリ辛そぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ にら もやし きくらげ	634	
							27.5	
							21.5	
							2.6	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
							脂 質 (g)	
							食 塩 (g)	
20	火	とりにく 鶏ごぼうピラフ ぎゅうにゅう 牛乳	はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ バター あぶら はるさめ かたくりこ	ごぼう にんじん いんげん ねぎ しめじ たけのこ ほうれんそう	615	ナポリタンは、「ナポリ」とつきますが日本（横浜市）発祥の料理です。 朝食おすすめ献立 主食＋主菜＋副菜とバランスよく組み合わせた朝食におすすめの献立です。
							24.3	
							17.5	
							3	
21	水	スパゲッティナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳	グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり アスパラ	661	
							26.5	
							24	
							2.6	
22	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	718	
							29	
							32.9	
							3.1	
23	金	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく いんげんまめ ベーコン	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな キャベツ セロリー コーン トマト にんにく	755	
							28.4	
							35.9	
							3.6	
26	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳	えだまめ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ きゅうり えだまめ	722	ジャージャーパスタは、甘辛の肉みそを使った中国の麺料理「ジャージャー麺」風に仕上げるパスタです。 桜えびは、殻ごと食べるのでカルシウムを摂ることができます。
							26.7	
							25.4	
							2.9	
27	火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳	たらのフライ ゆでブロッコリー コンソメスープ	ぎゅうにゅう たら ベーコン	パン こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース	ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれんそう	674	
							34.9	
							28.5	
							3.3	
28	水	ジャージャーパスタ ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか あ 中華和え ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	スパゲッティ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	667	
							30.8	
							20.9	
							2.8	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	て や 照り焼きチキン さくら 桜えびと ぁおな 青菜のおひたし みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さくらえび あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ	632	
							35	
							16.9	
							3.1	
30	金	くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳	ポークビーンズ きのこサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ みずな パプリカ コーン	629	
							31.5	
							19.9	
							2.9	

＊ ＊ ＊ ＊ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 ＊ ＊ ＊ ＊

5月食育だより

しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
がつ ねん なか ひかくてき す じき
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、からだ あつ
に慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。
あた かんきよう つか で
新しい環境への疲れも出てくるころですので、
すいみん たいちよう ととの あさ かなら
睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず
た とうこう
食べてから登校するようにしましょう。

あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん ぐち い はじ
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！
- ・食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。
- 水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

た しゅうかん すこ しなかず ふ いしき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり → おにぎり + みそ汁 → おにぎり + みそ汁 + たまごや 卵焼き