

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)	たんぱく質 (g)	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			
		脂 質 (g)	食 塩 (g)						
1	木	ぶたにく 豚肉ときのこのみそ焼き丼 ぎゅうにく 牛乳	すまし汁 じる	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	29.1	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。
2	金	たけのこごはん ぎゅうにく 牛乳	ぶりの照り焼き おひたし みそ汁 ひどもの日ゼリー	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	
7	水	ごはん ぎゅうにく 牛乳	なまあ 生揚げと野菜のみそ炒め じる 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	19.5	
8	木	メキシカンライス ぎゅうにく 牛乳	まめ やさい 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ワインナー 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	2.9	
9	金	きなこあげパン ぎゅうにく 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 じやがいも	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	22	きなこあげパンは、ひ とつひとつ厨房で揚 げ、きなこをまぶしま す。
12	月	ごはん ぎゅうにく 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	2.8	
13	火	ぶどうパン ぎゅうにく 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	3.4	
14	水	カルボナーラ風クリームスパゲッティ ぎゅうにく 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	2.4	
15	木	ごはん ぎゅうにく 牛乳	さわらのカレーじょうゆ焼き きゅうりとわかめの酢の物 とんじる 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	17	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。
16	金	とりにく 鶏肉ときのこのガーリックピラフ ぎゅうにく 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	2.9	
19	月	から ピリ辛そぼろ丼 ぎゅうにく 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	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)	たんぱく質 (g)	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			
20 火	とり鶏ごぼうピラフ 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	24.3	
21 水	スパゲッティナポリタン 牛乳	グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ワインナー 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	24	
22 木	ごはん 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	3.1	
23 金	ロールパン 牛乳	ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ワインナー 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	35.9	
26 月	ハヤシライス 牛乳	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	2.9	
27 火	ソフトフランスパン 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	3.3	
28 水	ジャージャーパスタ 牛乳	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	2.8	
29 木	ごはん 牛乳	照り焼きチキン 桜えびと青菜のおひたし 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	3.1	
30 金	黒パン 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	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。 * * * *

あさ た しゅうかん ひと なに いっふん くち 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
食べる習慣ができたら、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 + 卵焼き

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。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上ることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとて体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

5月食育だより