



5月こんだてひょう



平成 23 年 5 月 2 日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

しんねんど 新年度がはじまり、1ヵ月がすぎました。あたらしいクラスにはなれましたか？そろそろ1ヵ月のつかれがでて体調がくずれやすくなる時期です。五月病ともいいます。いちにちの食事をきちんと食べて、規則正しい生活を心がけましょう。ゴールデンウィーク中もお休みだからといって夜ふかしや朝ねぼうをしないで元気にすごしましょう。



日	曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょうめい 材料名			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか 赤の食品	き 黄の食品	みどり 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
2	月	たけのごはん 牛乳 とりのからあげ さつきじり かしわもち	うすあげ 牛乳 とりにく わかめ	ごはん かたくりこ あぶら かしわもち	たけのこ キャベツ ふき みつば だいこん にんじん しいたけ	604	710	すこ 少し早いですが、5月5日「こどもの日」の行事食です。奈良時代から病気が悪いことをさけるための行事でした。子どもの日の食べ物といえば「かしわもち」です。
6	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ あげぎょうざ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ たまご ハム ぎょうざ(冷)	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ あぶら	ねぎ いら しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	692	815	マーボー豆腐は、中国の豆腐料理です。とうがらしの辛い味の料理ですが、給食では、からくないように作ります。
9	月	パン マーガリン 牛乳 ビーフシチュー ほしだいこんのあまず	牛乳 ぎゅうにく なまクリーム かまぼこ	パン マーガリン じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ いんげん トマトかん だいこん きゅうり レタス	631	742	ビーフシチューに生クリームをかけて食べます。スープやシチューを食べるときは、音をたてないで食べることもマナーの一つです。
10	火	ごはん 牛乳 チキンなんばん きんぴらごぼう みそしる	牛乳 とりにく ひらてん とうふ うすあげ みそ	ごはん マヨネーズ パンこ あぶら	レモン にんじん ごぼう れんこん えんどう ねぎ だいこん	681	801	小中高1年生保護者給食試食会 わかやまけん うめ 和歌山県の梅どりをつかって宮崎県風のチキンなんばんを紹介します。
11	水	ジュース 牛乳 フーチャンプル アーサーじる	ぶたにく ひらてん 牛乳 ぶたにく たまご とうふ あおさ	ごはん ふ	にんじん いんげん ねぎ しいたけ にんじん こまつな しめじ キャベツ ねぎ しょうが	621	730	おきなわりょうり 沖縄料理を紹介します ジュースは、沖縄県のたきこみごはんです。アーサー汁は、あおさのりのすまし汁です。
13	金	ごはん 牛乳 もずくのかきあげ きりほしだいこんに ソーキじる	牛乳 もずく たまご こんぶ かまぼこ ぶたにく こぶ	ごはん こむぎこ あぶら	だいこん にんじん だいこん	632	743	おきなわりょうり 沖縄料理を紹介します ソーキ汁は、豚肉と昆布、だいこんを煮こんだスープです。沖縄のもずくを使ってかきあげをします。
16	月	まめごはん 牛乳 いそべあげ ポテトのチーズやき ぶたじる	牛乳 ちくわ あおのり チーズ ぶたにく とうふ みそ	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも	うすいえんどう ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	622	732	しょうがくぶ まめしょうかい 小学部の「豆集会」で「うすいえんどう」の皮むき競争をします。たくさんむいてくれるかな？まめごはんがたのしみです。
17	火	パン マーガリン 牛乳 タンドリーチキン シーチキンサラダ たまごスープ	牛乳 とりにく ヨーグルト シーチキン わかめ たまご ベーコン	パン マーガリン マヨネーズ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン にんじん もやし パセリ	639	752	タンドリーチキンは、インドの国の料理です。とりにくをヨーグルトとカレー粉のたれにつけて焼くとやわらかくなります。
18	水	ハヤシライス 牛乳 やさいのごまあえ そらまめのおゆで	ぎゅうにく 牛乳	ごはん じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ しめじ そらまめ	677	796	こうとうぶ はたけ げんき そだ 高等部の畑で元気に育っている「そらまめ」を塩ゆでします。大きくなっているかな？
20	金	ごはん 牛乳 おこのみやき すのもの あかだしみそしる	牛乳 ぶたにく たまご とうふ あかみそ	パン マーガリン こむぎこ ちゅうかめん	キャベツ ねぎ にんじん きゅうり だいこん レモン えのき ねぎ	601	707	ちゅうがくねんせいしゅうがくひろしまけん ひろ 中学部3年生の修学旅行は、広島県です。広島しまけんこの や しょうかい 県のお好み焼きを紹介します。
23	月	パン マーガリン 牛乳 コロツケ やさしいため コンソメスープ	牛乳 コロツケ(冷) ぶたにく ベーコン	パン マーガリン あぶら あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん ビーマン もやし スナックえんどう にんじん たまねぎ パセリ	670	788	がつ しゅん しょうかい 5月は、旬の食材の「うすいえんどう」「そらまめ」「スナックえんどう」の3種類の豆を紹介します。
24	火	ロールパン 牛乳 さかなのムニエル そえやさい ポタージュスープ	牛乳 ホキ 牛乳 なまクリーム	パン バター じゃがいも あぶら じゃがいも	パセリ にんじん キャベツ アスパラガス たまねぎ パセリ	673	792	きゅうしよく ちゅうこうとうぶ マナー給食です。中高等部は、ナイフとフォークをつかえんしゅう 使う練習をしましょう。
25	水	カレーピラフ 牛乳 おひたし くだもの	ぶたにく ぎゅうにく 牛乳 うすあげ	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ ビーマン コーン ちんげんさい キャベツ くだもの	632	744	しゅん 旬のくだものを紹介したいと思っています。今年は、例年より少し寒いためにどのくだものが旬をむかえているのかわかりません。当日までお楽しみですよ。
27	金	ごはん 牛乳 ししゃものからあげ くきわかめののもの けんちんじる	牛乳 ししゃも くきわかめ あつあげ ぶたにく とうふ	ごはん あぶら かたくりこ ごま さといも	にんじん いとこんにやく だいこん にんじん ねぎ	652	767	とくしまけんなるとさん 徳島県鳴門産の「くきわかめ」を紹介します。海藻類も旬が旬の食材です。
30	月	パン マーガリン 牛乳 ミートスパゲティ みそあえ レタスのスープ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく みそ ベーコン	パン マーガリン スパゲティ ごま	たまねぎ にんじん トマトかん こまつな キャベツ レタス パセリ	646	760	にほんじん 日本人のスパゲティの食べ方は、フォークとスプーンをつかって食べます。イタリアは、フォークだけで食べるそうです。子どものスパゲティは、カットしているそうです。
31	火	ぎゅうどんごはん 牛乳 すのもの のっぺいじる	ぎゅうにく 牛乳 わかめ いか とうふ うすあげ とりにく	ごはん にんじん たまねぎ しめじ こんにやく きゅうり さといも かたくりこ	にんじん たまねぎ しめじ こんにやく きゅうり だいこん にんじん ねぎ	615	723	どんぶり料理を食べるときは、ごはんとおかずをまぜながら食べるようにしましょう。最後にごはんだけ残らないように考えて食べましょう。

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります