

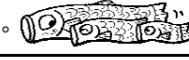
5月こんだてひょう

きゅうしよくもくひょう はい (給食目標) 配ぜんやあとかたづけの約束をまもりましょう。

ただ てあら しょうき はい よう どうぐ なまえ おぼ 正しい手洗いをしましょう。食器や配ぜん用の道具の名前を覚えましょう。



平成24年5月1日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

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 しょうひん 赤の食品	き しょうひん 黄の食品	みどり しょうひん 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
1	火	パン マーガリン 牛乳 いそべあげ シーチキンサラダ にくだんごスープ	牛乳 ちくわ あおのり シーチキン わかめ とりにく ぶたにく たまご	パン マーガリン こむぎこ あぶら マヨネーズ はるさめ かたくりこ	キャベツ にんじん ちんげんさい にんじん ねぎ しょうが	685	806	てづく にく とりにく ぶたにく のスープです。本校で 手作り肉だんご(鳥肉と豚肉)の。本校で は、ハンバーグや肉団子を作る時は、二種類のお肉の わりあかんが にくだんご つく ときに にしゆるい にく 割合考えてそれぞれミンチにしておいて学校で混ぜ ています。
2	水	ちらしずし 牛乳 いかリングあげ さつきじる かしわもち	たまご えび のり 牛乳 いか	こめ パンこ あぶら かしわもち	にんじん しいたけ いんげん たけのこ ふき みつば にんじん しいたけ	651	766	子どもの日の行事食です。「かしわもち」がっご給食 用を使っているので市販のものよりかなり小さいで す。 
7	月	パン マーガリン 牛乳 ポークチャップ こふきいも カボチャのシチュー	牛乳 ぶたにく	パン マーガリン じゃがいも	しめじ にんじん たまねぎ いんげん かぼちゃ にんじん たまねぎ	697	821	スープ用のスプーンを使ってスープやシチューの飲み かた れんじゅう わんで 音をた 方の練習をします。「お椀に手をそえて飲む」「音をた ててのまない」などマナー給食です。
8	火	パン マーガリン 牛乳 マカロニグラタン だいずサラダ アセロラゼリー	牛乳 牛乳 とりにく えび チーズ だいず	パン マーガリン マカロニ アセロラゼリー	たまねぎ にんじん パセリ しめじ キャベツ にんじん きゅうり	624	734	アセロラは、ビタミンCが多くふくまれる栄養の王様で す。日本でも鹿児島や沖縄など温かい気候の場所 で育てています。
9	水	ジューシー 牛乳 ゴーヤチャンプル ソーキーじる おきなわのおかし	ぶたにく かまぼこ たまご とうふ ぶたにく きなこ かんてん	こめ あぶら くろざとう	にんじん いんげん ねぎ しいたけ ゴーヤ にんじん きやべつ ねぎ にんじん こまつな	625	735	こうとうぶ ねんせい しゅうがく りょうおきなわ 高等部3年生が修学旅行で沖縄にいきます。沖縄の りょうり しょうかい 料理を紹介します。
11	金	ごはん 牛乳 うめどりのからあげ さつまいものいそに きしゅうじる	牛乳 とりにく ひじき うすあげ しらす あつあげ	こめ かたくりこ あぶら	さつまいも ねぎ うめぼし ごぼう はくさい しゅんぎく えのき しめじ	666	784	しょう なか こう しんにゅうせい ほごしゃ かた きゅうしよく しよく 小1、中1、高1の新入生の保護者の方に給食の試食 かい よてい います。さくねん きゅうしよく こうしえん わかやまし 会を予定しています。昨年、給食甲子園で和歌山市 なぐさしょうがっこう ゆうしゅう こんだて ぶ しょうかい の名草小学校が優勝した献立の1部を紹介します。
14	月	まめごはん 牛乳 サーモンフライ おひたし ぶたじる	牛乳 サーモンフライ ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら ごま こんにやく	うすいえんどう ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	610	718	しょうがくぶ 小学部は、うすいえんどう豆のながてな人が多いです が、毎年「豆むき大会」を実施し、豆を食べる数をふ やすようにしています。
15	火	ピザトースト 牛乳 やさしいため ミネストローネ	ベーコン チーズ 牛乳 ぶたにく	しょうパン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん アスパラガス にんじん たまねぎ セロリ トマトかん	665	782	ちゅうがくぶ しん つか 中学部の新たなたまねぎを使って、ピザトーストと野菜いた めをつくります。たまねぎの調理をするとなみだ でできま す。アイリンという涙がでやすい物質のためです。
16	水	カツカレー いためなます フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	こめ じゃがいも パンこ	にんじん たまねぎ グリンピース エリンギ だいこん きゅうり にんじん パインかん ミカンかん	672	790	しょうかい なか 食材の中で「○○かん」と書いているのは、缶詰を つか 使っています。フルーツのながてな人が多いので、ま ず缶詰のフルーツから食べられるようにしています。
18	金	かまくらどんぶり 牛乳 すのもの みそじる	えびフライ たまご とうふ うすあげ みそ	こめ あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん もやし にんじん きゅうり ねぎ	647	761	ちゅうがくぶ ねん しゅうがく りょう かまくら どうきょう い 中学部3年の修学旅行は「鎌倉・東京」に行きます。 かまくら めいぶつ りょうり 鎌倉の名物料理「かまくらどんぶり」を紹介します。え びフライにたまごをかけたどんぶりです。
21	月	はいがパン 牛乳 ミートスパゲティ ごぼうサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく チーズ	はいがパン スパゲティ オリーブオイル	たまねぎ パセリ セロリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ バナナ	607	713	つか フォークを使ってスパゲティを食べる練習をしましよ う。イタリアでは、おそばのようにすすって食べるの は、マナー違反だそうです。
22	火	ナン 牛乳 タンドリーチキン さつまいもカレー サラダ	牛乳 とりにく ヨーグルト とりにく	ナン さつまいも あぶら	たまねぎ たまねぎ ピーマン しめじ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん トマト	625	735	りょうり しょうかい インド料理を紹介します。インドのパン「ナン」と少し甘 い味のカレーです。ナンは、手でちぎりながらカレーを つけて食べます。
23	水	ごはん 牛乳 たちうおのしおやき きんぴらごぼう わかめじる	牛乳 たちうお ひらてん わかめ とうふ	こめ こんにやく	にんじん ごぼう れんこん にら	607	713	わかやまさん 和歌山産の「たちうお」を使います。骨をとってしてくれて いるので、とても食べやすいです。魚の名前も覚えま しょう。
25	金	むぎごはん 牛乳 くじらのこはくあげ ちくぜんに たまごスープ	ぶたにく 牛乳 くじら とりにく たまご ベーコン わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら こんにやく さといも	にんじん しめじ にんじん いんげん たまねぎ パセリ とうもろこし	604	710	わかやまけん きょうどしよく 和歌山県の郷土食といわれている「くじらの琥珀揚 げ」を紹介します。くじらのお肉は、高たんぱく・低脂 肪・低カロリーとからだにやさしいヘルシーなお肉で す。
28	月	パン マーガリン 牛乳 みそラーメン すのもの デザート	牛乳 ぶたにく みそ わかめ 牛乳 かんてん	パン マーガリン ちゅうかめん さとう	もやし にんじん キャベツ にら ねぎ きゅうり とうもろこし	653	768	めんるい 麺類のときのパンは、いつもより小さくしています。日 ほんじん 本人は「めん好き」といわれています。本校もラメン の好きな人が多いです。
29	火	ならちやめし 牛乳 ぶたにくのしょうがやき フライドポテト さつまじる	だいず 牛乳 ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら じゃがいも あぶら さつまいも こんにやく	しめじ にんじん たまねぎ ピーマン だいこん にんじん ねぎ ごぼう	678	798	ならけん ぼう かんが 奈良県のお坊さんが考えたごはんだといわれていま す。いりだいずと番茶でごはんを炊きます。香ばしい かおりがします。
30	水	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ にくじゃがに のっぺいじる	牛乳 きびなご きゅうりにく とうふ	こめ あぶら じゃがいも いとこんにやく さといも かたくりこ	たまねぎ しいたけ いんげん だいこん にんじん ねぎ	654	770	わかやまさん 和歌山産のきびなごのからあげは、骨まですべて食 べられます。しっかり噛むことで骨も食べられることを たいけん 体験してください。

食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。