

5月 献立表

給食目標

バランスよく食べよう

わかやま だいがく せいぶつ ぶせんとくつ しえん がっこう
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

さわやかな季節になってきました。新学期が始まり1カ月になります。新しいクラスには慣れましたか？5月は新しい環境の中、疲れがでてくる季節です。だからした生活は、さらに疲れが残ります。1日を元気に過ごすため、早寝早起きを心がけ朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついています。ぎゅうにゅうは赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		献立メッセージ
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
2	金	ちらしずし フライピーズ わかたけじる こどものひぜりー	とりにく あぶらあげ たまご のり だいず わかめ	こめ さとう ごま あぶら あぶら かたくりこ さとう メロンゼリー	にんじん ほししいたけ いんげん あぶら かたくりこ さとう たけのこ えのきたけ みつば	631	742	こどもの日の献立です。若竹汁は、「たけのこ」のように、すくすくと成長することを祈った献立です。
7	水	ジュシー フーチャンプル もずくスープ	ぶたにく かまぼこ とうふ ぶたにく たまご もずく とうふ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ふ	にんじん ほししいたけ ねぎ いんげん キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	603	709	高等部3年生が沖縄県に修学旅行に行きます。出発前に沖縄料理を紹介します。
9	金	くろまいごはん うめどりのからあげ わかめのすのもの きしゅうじる	とりにく わかめ ちりめんじゃこ あつあげ	こめ くろまい かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう はくさい えのきたけ うめぼし	621	731	新入生 保護者 給食 試食会です。和歌山県の食材を使った献立です。
12	月	コッペパン サーモンフライ サラダ カレースープ	サーモンフライ ベーコン	パン あぶら さとう あぶら じゃがいも	にんじん とうもろこし キャベツ もやし はくさい	608	715	カレースープは、カレーの風味がほんのり効いたスープです。
13	火	ごはん ぶたにくのバーベキューソース やさいのつけあわせ コンソメスープ	ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい もやし ごぼう にんじん	605	712	豚肉のバーベキューソースは、豚肉とたまねぎに手作りソースをからめて炒めています。
14	水	ちゅうかどんぶり むししゅうまい ぎゅうにゅうかんてん	ぶたにく うずらたまご しゅうまい ぎゅうにゅう きなこ かんてん	こめ かたくりこ あぶら さとう くらざとう	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	654	769	牛乳には、カルシウムがたっぷり含まれています。カルシウムは、成長にかかせない栄養素です。
16	金	ごはん チキンなんばん ゆでキャベツ やさいスープ	とりにく たまご ベーコン	こめ てんぷらこ あぶら マヨネーズ さとう	キャベツ レタス キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	624	734	宮崎県の郷土料理の「チキンなんばん」です。鶏肉の上にタルタルソースがかかったボリュームたっぷりの揚げ物です。
19	月	ごはん さばのおしゃき ひじきのもの みそしる	さば ひじき あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	598	703	ひじきは海藻の一種で、鉄分が豊富な食べ物です。
20	火	カレーライス やさいのあまず	ぶたにく	こめ カレールウ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	633	745	皆さんの大好きなカレーライスです。学校でとれたローリエを使っています。
21	水	コッペパン ソースやきそば わかめスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく わかめ とうふ ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう	もやし キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パインかん みかんかん	619	728	麺類と主食のパンを組み合わせるときは、パンのサイズを小さくしています。
23	金	チキンライス ごぼうサラダ たまごスープ	とりにく たまご ベーコン	こめ あぶら さとう マヨネーズ かたくりこ	たまねぎ グリンピース エリンギ にんじん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	623	733	ごぼうには、食物繊維がたくさん含まれています。おなかの調子が良くなります。
26	月	うずまきパン クリームシチュー グリーンサラダ	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	パン じゃがいも こむぎこ マーガリン クリームシチューのもと あぶら ごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	638	751	うずまきパンは、いつものコッペパンの形をかえて、丸い渦巻のような形になっています。
27	火	コッペパン チキンのトマトに マカロニサラダ スープ	とりにく ハム	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ もやし えのきたけ	663	780	チキンのトマト煮の鶏肉は、梅どりを使っています。梅どりは、栄養たっぷりな梅酢をエサにして育てられた鶏です。
28	水	ごはん しろみぎかなのみそマヨ焼き きりぼしだいこんに けんちんじる	ホキ みそ こんぶ ちくわ とりにく	こめ マヨネーズ パンこ マーガリン さとう	パセリ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ しらす えのきたけ	612	720	ホキは、白身の魚でニュージーランドの近くの海にいます。フィッシュバーガーなどの白身魚フライとしてよく使われています。
30	金	おやこどんぶり わかめのすのもの みそしる	とりにく たまご わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう	しめじ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	605	712	どんぶりは、よく噛まずに食べてしまいがちです。しっかりと噛んで食べてくださいね。

食材購入等の都合により献立を変更することがあります