5月こんだてひょう

給食目標――― **配膳やあとかたづけの約束をまもろう**

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。新学期がはじまり早くも、1ヶ月になります。新しいクラスには、慣れましたか？5月は、新しい環境の中、疲れがでてくる時期です。だらだらした生活は、さらに疲れが残ります。早寝、早起きを心がけ、1日を元気にすごすために朝ごはんをしっかり食べて、元気に登校しましょう。

日	月	献立名	材料費 赤の食品	黄の食品	緑の食品	エネルギー 小(kcal)	中高(kcal)	こんだてメッセージ
1	水	ちらしずし 牛乳 わかたけじる かしわもち	たまご とりにく のり うすあげ 牛乳 わかめ	こめ ごま かしわもち	にんじん えんどうまめ しいたけ ごぼう たけのこ みつば	615	724	子どもの日の行事食です。江戸時代から始まった習慣で、「柏もち」を食べますが、最近は、山に柏の木が少なくなって、よく似た葉で包んでいることもあります。
7	火	パン マーガリン 牛乳 サーモンフライ おんやさいそえ カレースープ	牛乳 サーモンフライ ぶたにく	パン マーガリン あぶら パンこ じゃがいも あぶら	にんじん アスパラガス はくさい ちんげんさい ピーマン たまねぎ	620	729	中学部の農作業班が育てた「たまねぎ」をカレースープに使っています。掘りたて玉ねぎは、皮が真っ白です。展示しておくので見てください。
8	水	ジューシー 牛乳 フーチャンプル アーサーじる	ぶたにく 牛乳 かまぼこ たまご ぶたにく あおさ とうふ	こめ ふ あぶら	にんじん ねぎ しいたけ きぬさや ねぎ にんじん しめじ キャベツ もやし しょうが	609	717	高等部3年生が沖縄県に修学旅行にいきます。給食では、出発前に沖縄料理をみなさんにも紹介します。
10	金	くろまいごはん 牛乳 うめどりのつくねやき わかめのサラダ きしゅうじる	牛乳 とりにく とうふ みそ わかめ あつあげ しらす	こめ くろまい かたくりこ あぶら ごま あぶら	にんじん ねぎ しいたけ きゅうり だいこん コーン はくさい しめじ えのき ごぼう しゅんぎく うめぼし	657	773	新入生保護者給食試食会です。本校の給食を保護者の方に味わってもらいます。本校の「食育」を知っていただく機会ですので参加をよろしくお願いします。
13	月	まめごはん 牛乳 とりのからあげ おひたし じゃがいものみそしる	牛乳 とりにく みそ うすあげ	こめ かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	うすいえんどう しょうが りんご ほうれんそう キャベツ たまねぎ ねぎ	646	760	小学部でうすいえんどうの豆むきを体験します。この豆を使って豆ごはんをたきます。小学部のみんながむいてくれた豆を残さず食べてください。
14	火	うずまきパン 牛乳 クリームシチュー だいずいりサラダ ワインゼリー	牛乳 とりにく だいず	パン じゃがいも マーガリン こむぎこ あぶら ワインゼリー	にんじん たまねぎ しめじ うすいえんどう キャベツ きゅうり にんじん	648	762	いつものコッペパンとちがって丸いパンになります。他にも、ロールパンやぶどうパン、少しかたいフランスパンも予定しています。
15	水	チキンライス 牛乳 すれんこん たまごスープ	とりにく 牛乳 たまご ベーコン	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン れんこん きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	607	714	今月は、白いごはん、色のついたごはん、いためたごはんやたきこみごはん、どんぶりごはんなどいろいろなごはん料理を紹介しています。
17	金	ごはん 牛乳 さかなのみそマヨネーズやき きりぼしだいこん けんちんじる	牛乳 ホキ みそ ちくわ こんぶ とりにく	こめ マヨネーズ パンこ さとう しらたき	きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいこん にんじん ねぎ えのきだけ	612	720	「ホキ」という白身の魚でつくります。ニュージーランドの近くの海に住んでいます。体長は、60～120cmで、コンビニなどの白身魚のフライによく使われています。
20	月	パン 牛乳 チキンのトマトに ポテトサラダ ビーフンスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	パン じゃがいも マヨネーズ ビーフン	にんじん たまねぎ しめじ トマト にんじん たまねぎ きゅうり はくさい にんじん もやし ねぎ	659	775	ビーフンは、米の粉から作る麺のことです。今回のビーフンは、タイの国のセンヤイ（ヤイは「太い」という意味）という太い麺です。
21	火	パン 牛乳 チキンなんばん そえやさい やさいスープ	牛乳 とりにく マヨネーズ たまご ベーコン	パン パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん レタス しめじ にんじん パセリ	675	794	宮崎県の郷土料理「とりなんばん」です。鶏肉のフライにタルタルソースがかかっているボリュームたっぷりのフライです。
22	水	ちゅうかはん 牛乳 むししゅうまい ミルクかんてん	ぶたにく いか うずらたまご 牛乳 しゅうまい 牛乳 かんてん きなこ	こめ かたくりこ あぶら くろざとう	にんじん はくさい ちんげんさい しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ	646	760	中華飯は、中華どんぶり、五目あんかけごはんなど名前がいろいろあります。日本の人が考えた中華料理です。
24	金	ごはん 牛乳 たちうおのしおやき ひじきのにもの さつまじる	牛乳 たちうお ひじき うすあげ とりにく みそ	こめ さとう さつまいも こんにゃく	にんじん だいこん にんじん ねぎ ごぼう しょうが	643	757	和歌山県有田市は、15年間「たちうお」漁獲量が日本一です。町には、タッチーというシンボルタワーもあるそうです。給食では、骨なしたちうおを使います。
27	月	パン 牛乳 グラタン ごぼうサラダ フルーツゼリー	牛乳 とりにく 牛乳 チーズ	パン マカロニ マーガリン あぶら マヨネーズ フルーツゼリー	にんじん しめじ たまねぎ パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ れんこん	671	789	ごぼうサラダにれんこんを加えて、カミカミサラダのバージョンアップです。グラタンもゼリーもほとんどかまないので、サラダはしっかりかんで食べてください。
28	火	パン 牛乳 ちぐさむし やきそば ヨーグルト	牛乳 たまご ぶたにく あおのり ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら あぶら ちゅうかめん	にんじん たまねぎ きぬさや キャベツ にんじん アスパラガス もやし きぬさや	657	773	焼きそばなどの麺類と主食のパンやごはんを組み合わせるときは、パンは小さく、やきそばの麺は少なく、野菜は多くしています。
29	水	おやこどんぶり 牛乳 あげだしどうふ すのもの	たまご とりにく かまぼこ 牛乳 とうふ かつおぶし わかめ いか	こめ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ しめじ にんじん しょうが ねぎ きゅうり だいこん にんじん	650	765	福井県の「あげだしどうふ」を紹介します。少し変わっています。どんなのかな？
31	金	ごはん 牛乳 プルコギ ナムル キムチスープ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	こめ ごまあぶら ごま ごまあぶら トック	ねぎ キャベツ ピーマン もやし にんじん きゅうり はくさい しいたけ だいこん ねぎ	604	710	おとなりの国、韓国の料理を紹介します。「プルコギ」はやきにく、「ナムル」はすのものです。キムチスープには、トックという韓国のお餅をいれています。

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。