

5月 給食予定献立表

境特別支援学校

※アレルギー表示8品目(卵、乳、小麦、そば、えび、かに、落花生、くるみ)を含む食品は、()内に表記しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	ごはん			精白米,強化米	こどもの日献立	724 kcal	
	ぶりの照り焼き	ぶり				30.5 g	
	炒り豆腐	○ 鶏ひき肉,豆腐,卵	サラダ油,三温糖			にんじん,ねぎ,玉葱,椎茸,たけのこ	22.8 g
	小松菜と根菜のみそ汁	油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも			小松菜,だいこん	1.7 g
	クリームソーダ風ゼリー		クリームソーダ風ゼリー				
7 木	中華麺			小麦粉		776 kcal	
	わかめラーメン	豚肉,なると,わかめ			ねぎ,もやし,とうもろこし,椎茸	29.1 g	
	ちくわのかば焼き	○ ちくわ	コメ油,砂糖			22.1 g	
	チーズポテト	ベーコン,プロセスチーズ(乳)	じゃがいも,バター(乳)		パセリ	3.4 g	
	みかんのジュレ		みかんのジュレ				
8 金	ごはん			精白米,強化米		705 kcal	
	発芽玄米入り平つくね	○ 発芽玄米入り平つくね(小麦)				30.6 g	
	豆ツナサラダ	大豆,ツナフレーク	玉ねぎドレッシング		枝豆,キャベツ,きゅうり	25.1 g	
	野菜たっぷり鶏肉汁	鶏もも肉,白みそ,赤みそ	サラダ油		だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,椎茸	2.0 g	
11 月	麦ごはん			精白米,米粒麦,強化米		720 kcal	
	海軍カレー	豚肉	じゃがいも,サラダ油,カレーフレーク(小麦・乳)		玉葱,人参,にんにく,しょうが,グリーンピース,フルーンビュール	25.4 g	
	カルちゃんサラダ	揚げちりめん,プロセスチーズ(乳)	ごまクリーミードレッシング		キャベツ,小松菜	17.5 g	
	アシドミルク	のおヨーグルト(乳)				2.4 g	
12 火	食パン	脱脂粉乳		小麦粉		734 kcal	
	いちごジャム			いちごジャム		31.7 g	
	タンドリーチキン	○ 鶏もも肉,ヨーグルト(乳)			にんにく	30.7 g	
	アスパラのソテー	ベーコン	オリーブ油		アスパラガス,とうもろこし,エリンギ	2.4 g	
	かぼちゃのポタージュ	牛乳	バター(乳),オリーブ油,小麦粉		玉葱,にんじん,かぼちゃ,パセリ		
13 水	ごはん			精白米,強化米		746 kcal	
	豚肉のアップルソース	○ 豚肉	砂糖,サラダ油		しょうが,りんご,玉葱	30.6 g	
	ポパイサラダ	ツナフレーク	いりごま,棒々鶏ドレッシング		にんじん,きゅうり,ほうれん草,とうもろこし	27.8 g	
	玄米入りスープ	ハム	玄米,じゃがいも		玉葱,にんにく,にんじん,パセリ	2.3 g	
14 木	ソフト麺			小麦粉		780 kcal	
	鶏南蛮うどん	○ 鶏もも肉,なると	かたくり粉		にんじん,ねぎ,ほうれん草,椎茸	27.8 g	
	野菜かき揚げ				野菜かき揚げ(小麦)	29.6 g	
	厚揚げとブロッコリーの炒め物	生揚げ	ごま油,砂糖		玉葱,しょうが,ブロッコリー	2.3 g	
15 金	麦ごはん			精白米,米粒麦,強化米		708 kcal	
	焼肉炒め	○ 豚肉	サラダ油,砂糖,ごま油,いりごま,かたくり粉		にんじん,玉葱,ピーマン,パプリカ,にんにく,しょうが,りんご	30.6 g	
	水菜の海苔風味和え	ソフトチキン水煮,のり			にんじん,水菜,えのきたけ	18.5 g	
	えび団子スープ	えび団子	春雨		糸みつば	2.1 g	
	クレープ(カスタード風)		クレープ(カスタード風)				
18 月	ごはん			精白米,強化米		705 kcal	
	鶏肉のトマトソース焼き	○ 鶏もも肉	サラダ油,デミグラスソース(小麦)		しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマト	27.2 g	
	ズッキーニのソテー	ベーコン	オリーブ油		ズッキーニ,エリンギ	27.2 g	
	コンソメスープ		じゃがいも,オリーブ油		にんじん,玉葱,とうもろこし,パセリ	2.0 g	
19 火	境町産ごはん			精白米,強化米		703 kcal	
	ますの味噌焼き	○ ます,白みそ	砂糖		しょうが	35.4 g	
	さつまいものごま和え	ちくわ	さつまいも,砂糖,すりごま		いんげん	18.1 g	
	豆乳仕立てのおみそ汁	鶏むね肉,油揚げ,豆乳,白みそ,赤みそ	サラダ油		だいこん,にんじん,ごぼう,ほんしめじ,ねぎ	1.9 g	
20 水	麦ごはん			精白米,米粒麦,強化米		768 kcal	
	ビビンバ丼(肉)	○ 豚ひき肉,鶏ひき肉,赤みそ	サラダ油,砂糖,ごま油		しょうが,にんにく	32.9 g	
	ビビンバ丼(切干煮・ナムル)		砂糖,ごま油,いりごま		切干大根,もやし,小松菜,にんじん	26.5 g	
	チゲスープ	豚肉,豆腐,赤みそ	じゃがいも,春雨,サラダ油,砂糖		ほんしめじ,ねぎ,にら,白菜キムチ	2.0 g	
	プレーンヨーグルト	プレーンヨーグルト(乳)					

食育の日
～茨城をたべよう～



21 木	ソフト麺		小麦粉		791 kcal	
	山菜うどん	○	鶏むね肉,油揚げ,なると	三温糖	にんじん,ねぎ,わらび,ミズナ,えのき,山うど,なめこ,椎茸	33.5 g
	チーズはんぺんフライ		チーズ半片フライ(小麦・卵・乳)	コメ油		26.5 g
	ひじきとほうれん草のサラダ		ひじき,ツナフレーク	マヨネーズ,砂糖,すりごま	にんじん,ほうれん草,とうもろこし	3.4 g
22 金	ごはん		精白米,強化米		703 kcal	
	豆腐の松風焼き	○	豆腐,卵,鶏ひき肉,白みそ	パン粉(小麦),砂糖,いりごま		30.4 g
	ごぼうの甘辛炒め			こんにゃく,サラダ油,三温糖	にんじん,ごぼう	22.3 g
	豚肉といんげんのみそ汁		豚肉,白みそ,赤みそ	サラダ油	しょうが,えのきたけ,玉葱,いんげん	1.8 g
25 月	ごはん		精白米,強化米		714 kcal	
	豚の生姜焼き		豚肉	砂糖,サラダ油	玉葱,にんにく,しょうが	27.5 g
	ブロッコリーときのこのサラダ	○		砂糖,ごま油	ブロッコリー,とうもろこし,にんじん,えのきたけ	21.3 g
	じゃが芋とにらのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にら	2.2 g
	日向夏ゼリー			日向夏ゼリー		
26 火	食パン		脱脂粉乳	小麦粉	730 kcal	
	南瓜コロッケ			コメ油	南瓜コロッケ(小麦)	22.6 g
	イタリアンサラダ	○		イタリアンドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,ヤングコーン	26.5 g
	チンゲン菜クリームスープ		牛乳,ウインナー	バター(乳),小麦粉	にんじん,玉葱,チンゲン菜	3.1 g
	チョコレートジャム			チョコレートジャム(乳)		
27 水	ごはん		精白米,強化米		779 kcal	
	さば塩麹焼き	○	さば			31.4 g
	鶏肉とこんにゃくのみそ煮		鶏もも肉,ちくわ,赤みそ	じゃがいも,こんにゃく,サラダ油,砂糖	にんじん,ごぼう,グリーンピース	32.3 g
	玉葱ときのこのみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱,えのきたけ,ほんしめじ,ほうれん草	2.0 g
28 木	中華麺		小麦粉		703 kcal	
	みそラーメン	○	豚ひき肉,豚肉,赤みそ	バター(乳),すりごま,ごま油	にら,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,ねぎ,しょうが,にんにく,とうもろこし,木耳	31.9 g
	えびシウマイ		えびしゅうまい(小麦・えび)			19.3 g
	パンサンスー		ハム,卵	春雨,中華ドレッシング,砂糖,ごま油	きゅうり,にんじん	2.7 g

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。

表示の栄養価は基準(中1~中3)の値です。基準に対し小1~3年は約0.6倍、小4~6年は約0.8倍、高1以上は約1.1倍。児童生徒の身体測定や文科省の基準を参考にして1食分を決定しています。

今月の食育目標「朝ごはんを食べよう」

はやね
はやおき



朝ごはんから
生活リズムを
整えましょう!

毎月10日は「かみかみデー」
「いつもより1口10回多くかう!」がスローガン。
1口30回を目指して、よくかんで食べましょう!
※今月は11日に実施します。

毎月20日は「美味しおDay(減塩の日)」

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いです。毎月20日は、美味しく食べて、薄味に慣れる習慣を身に付けられるよう食塩相当量2.0g以下の給食を提供しています。

こどもの日【5/5(火)】

こどもの日とは、こどもの成長を願う気持ちを込め、鎧兜やこいのぼりを飾ったり、ちまきや柏餅を食べたりします。
5/1(金)の給食では、たけのことぶりを使いました。



たけのこ

まっすぐに伸びていくという特性や
成長の早さから縁起の良い食べ物
として知られています。



ぶり

ぶりは出世魚という種類で、
男の子の成長を祈願する日のため