

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立須和田の丘支援学校

日	曜日	行事	こんだて		ちやほね、にくを つくるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	えいようか
			しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
1	もく		ごはん			こめ		エネルギー 700 kcal
			じゃがいものそばろに	ぶた さばおし	なたねあぶら じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ しゆしよく だげのぎ しいたけ	たんぱく質 24.8 g	
			やさしいのゆかりあえ			グリンドース	脂質 21.7 g	
			だいずとおふのきなごらスク	だいず きなご	やきふ バター さとう	もやし きゅうり キャベツ ゆかり	食塩相当量 1.4 g	
きゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
2	きん	こどものひ	ごはん			こめ		エネルギー 793 kcal
			いわしのかばやき	いわし	でんぶ なたねあぶら さとう		たんぱく質 34.0 g	
			ごもくきんぴら	ぶた さつまあげ	なたねあぶら こんにやく さとう ごま	にんじん ごぼう きやいんげん	脂質 24.3 g	
			どうぶとこまつなのみそしる	どうぶと さばおし みそ		こまつな ながねぎ	食塩相当量 2.6 g	
かしわもち[きせいひん]		かしわもち						
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
7	すい		ごはん			こめ		エネルギー 746 kcal
			かつおフライ	かつお	こむぎ パン こな なたねあぶら さとう		たんぱく質 36.9 g	
			しらたきいため	ベーコン ぶた	しらたき なたねあぶら ごまあぶら	にんじん しめじ コーン こまつな	脂質 22.4 g	
			じゃがいもとなまあげのみそしる	なまあげ さばおし みそ	じゃがいも	ながねぎ	食塩相当量 2.5 g	
オレンジ			セキノール					
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
8	もく		たらこスパゲティ	ベーコン たらこ のり	カットスパゲティ オリーブオイル	たまねぎ えのきたけ しめじ	エネルギー 754 kcal	
			かぼちゃのチーズやき	ぎゅうにゅう ワインナー だいず チーズ	こめ パター	かぼちゃ	たんぱく質 33.6 g	
			アスパラサラダ		ごま オリーブオイル さとう	アスパラガス キャベツ にんじん コーン レモン	脂質 31.9 g	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 3.4 g	
9	きん		ごはん			こめ		エネルギー 701 kcal
			チンジャオロースどん(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶ	たけのこ ビーマン あかビーマン きビーマン	たんぱく質 28.1 g	
			ワンタンスープ	ぶた なたね	でんぶ ごまあぶら しゅうまいのかわ	ながねぎ もやし しんちく にんじん きくらげ こまつな	脂質 17.9 g	
			なしゼリー	アガー	さとう	なし	食塩相当量 2.6 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
12	げつ		わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ		エネルギー 701 kcal	
			どりにくのマーマレードやき	どり	なたねあぶら	マーマレード	たんぱく質 34.0 g	
			ひじきのうめに	ひじき さつまあげ さばおし	なたねあぶら さとう	にんじん うめ きやいんげん	脂質 21.1 g	
			どんじる	ぶた どうぶと さばおし みそ	なたねあぶら さとう こんにやく	だいご にんじん しめじ しいたけ かんぴょう	食塩相当量 3.1 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
13	か		ココアあげパン			コッペン なたねあぶら		エネルギー 759 kcal
			やきにくサラダ	ぶた	なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり もやし きビーマン	たんぱく質 31.1 g	
			ポトフ	ベーコン とり なまあげ	なたねあぶら じゃがいも	にんじん 玉ねぎ じゃが芋 ほうろ	脂質 32.6 g	
			デコボン			きくらげ マツタケ マッシュルーム パセリ	食塩相当量 2.7 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
14	すい	さそら やま おま きめ	ごはん			こめ		エネルギー 766 kcal
			なまあげのにくみそに	ぶた げんえんみそ なまあげ	なたねあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だげのぎ しいたけ	たんぱく質 32.6 g	
			ほうれんそうのいそあえ	のり	さとう なたねあぶら	えのきたけ ほうれんそう キャベツ	脂質 24.1 g	
			ゆてそらめ			そらめ	食塩相当量 1.5 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
15	もく		ごはん			こめ		エネルギー 748 kcal
			ひりゅうず	どうぶとおから とり えび すりみひじき	ながいも でんぶ なたねあぶら さとう		たんぱく質 29.1 g	
			かいそうあえ	さくらまぎ	さとう ごま	はくさい こまつな もやし あかビーマン	脂質 24.6 g	
			さつまいものみそしる	かいそう スクッス ツナ	さつまいも	たまねぎ こまつな	食塩相当量 2.6 g	
ぎゅうにゅう	あぶらあげ さばおし みそ							
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
16	きん		ごはん			こめ		エネルギー 761 kcal
			マーボーどうぶとどん(ぐ)	ぶた レバー ほうろ みそ げんえんみそ さとう	なたねあぶら さとう ごま でんぶ ごまあぶら	ながねぎ しいたけ にら	たんぱく質 29.8 g	
			きりぼしだいごんのナムル	ツナ	さとう ごまあぶら	きりぼしだいごん きゅうり だいず もやし	脂質 22.6 g	
			フルーツどうにゅうあん	やわらかどうにゅうデザート	さとう シロップ	あかんかん バイロかん	食塩相当量 2.5 g	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							

「和食デー」はじめます

(今月は26日)



和食のよさってなんだろう?

だしのおいしさ、発酵食品、季節の食材を生かした献立を、月に1回実施します。

日	曜日	行事	こんだて しゅよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ちやほね、にくを つくるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの	えいようか	
19	げつ	どくしよしゅうかん (おはなしきゅうしよく)	キャロットピラフ どりにくどたけのこのシチュー(こめこ) □おからドーナツ ぎゅうにゅう	とり ツナ とり しほなまめ どうにゅう ぎゅうにゅう おから どうにゅう たまご ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら なたねあぶら じゃがいも こめ パター こむぎ さとう なたねあぶら	にんじん ツメネ にんじん たまねぎ ぎがいんげん たまねぎ たけのこ エリンギ ブロッコリー	エネルギー 804 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.4 g	
20	か		ごはん □カップなっとう いなだのあげに どりだんごちゃんこじる ぎゅうにゅう	なっとう いなだ かつおぶし とり げんえんみそ あぶらあげ こんぶ さばおし ぎゅうにゅう	こめ でんぶ なたねあぶら ながいも ごまあぶら はるさめ	はねぎ はくさい だいこん にんじん しめじ	エネルギー 813 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.1 g	
21	すい		アマランサスごはん □だいずりりキーマカレー イタリアンサラダ ブルーベリーヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶた とり だいず ソーセージ ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ アマランサス なたねあぶら オリーブオイル さとう さとう	たまねぎ にんじん きゅうり キヌメ マッシュルーム じゃがいも みかん かんもかん バイカン パナナ	エネルギー 845 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.3 g	
22	もく		ごはん □ビーマンのにくづめ きりぼしだいごんなまあげのにも くきわかめのみそしる ぎゅうにゅう	ぶた だいず さばおし なまあげ とり くきわかめ どうぶと さばおし みそ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら でんぶ さとう ごまあぶら さとう なたねあぶら じゃがいも	ビーマン たまねぎ きりぼしだいごん ながねぎ にんじん	エネルギー 710 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.0 g	
23	きん		ぶどうパン ひよこまめのオムレツ ポークビーンズ ソーダゼリー ぎゅうにゅう	たまご どうにゅう ハム ひよこまめ どうぶ ベーコン ぶた だいず チーズ なまクリーム アガー ぎゅうにゅう	ぶどうパン なたねあぶら さとう なたねあぶら じゃがいも さとう さとう サイダー	にんじん ビーマン えのきたけ たまねぎ マッシュルーム トマト オタデコ	エネルギー 805 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.7 g	
26	げつ		わしよくデー	げんまいごはん さばのみそに ごぼうサラダ ゆばすましじる ぎゅうにゅう	さば げんえんみそ みそ かまぼこ どうぶと ゆば こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ げんまい しょうが エッグケアマヨネーズ ごま ごぼう にんじん きゅうり コーン ごま なたねあぶら えのきたけ	エネルギー 725 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 1.8 g	
27	か			キムタクごはん やきぎょうぎ はるさめスープ バナナ ぎゅうにゅう	ぶた ぶた ぶた ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶ ぎょうぎのかわ こむぎ なたねあぶら ごまあぶら はるさめ でんぶ バナナ	はくさい キムチ たくあん にんじん キャベツ たら ながねぎ はくさい たけのこ しいたけ たら バナナ	エネルギー 710 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.4 g
28	すい		グリーンピース さや おびき	カレーピラフ グリーンピースいりスグラシブルエッグ キャベツスープ れいどうみかん ぎゅうにゅう	ぶた ワインナー あさり たまご どうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら マーガリン なたねあぶら じゃがいも みかん	たまねぎ にんじん レーズン グリンピース にんじん コーン グリンピース キャベツ たまねぎ トマト きくらげ みかん	エネルギー 757 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 3.3 g
29	もく		カミカミデー	とりごもくごはん わかさぎのなんばんづけ ごもくどうぶ さつまいもどうにゅうプリン ぎゅうにゅう	こんぶ とり あぶらあげ わかさぎ ぶた どうぶと さばおし どうにゅう こけりん ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう でんぶ なたねあぶら ごまあぶら さとう なたねあぶら さとう でんぶ ごまあぶら さつまいも プリンのもと さとう	にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ あめいりーやん はくさい だいこん たけのこ きくらげ えだまめ	エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.6 g
30	きん			ラーメン(ふくら) しょうゆラーメン(スープ) もちごめしゅうまい こまつなサラダ ぎゅうにゅう	にぼし かつおぶし ぶた なたね ぶた とり とり ぎゅうにゅう	ラーメン でんぶ さとう ごまあぶら もちごめ オリーブオイル	ながねぎ もやし キャベツ しなな たまねぎ ごまつな にんじん えだまめ レモン	エネルギー 700 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.2 g

※食材等の都合により、献立を変更する場合があります。

※食材料の表示は、紙面の都合上、一部の食材となっております。アレルギー等、健康上留意する点がある場合には、必ず学校までご連絡ください。

5月栄養価の平均値

エネルギー	754 kcal
たんぱく質	32.0 g
脂質	25.4 g
食塩相当量	2.5 g

給食だより 5月

市川市立須和田の丘支援学校

どくしょしゅうかん 読書週間・おはなし給食

5月19～23日の読書週間に合わせて、おはなし給食を実施します。絵本に出てくる料理が給食に登場します。クラスでの読み聞かせも行う予定です。お楽しみに。

○5月19日（月）ドーナッツ 『ぶたのドーナツやさん』

『バムとケロのにちようび』

○5月20日（火）なっとう 『なっとうかあちゃん』

『しょうたとなっとう』

○5月21日（水）カレー 『カレーのおうさま』

『ぼくんちカレーライス』

○5月22日（木）ピーマンのにくづめ 『ピーマンのにくづめだったもの』

『グリーンマントのピーマンマン』

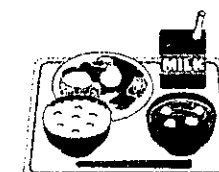
○おいしく・のこさず食べよう 『もったいないばあさんのいただきます』 など



【給食レシピ】

いそあ

ほうれんそうの磯和え



<材料>約4人分

えのきたけ	120g
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
みりん	3g (小さじ1/2)
ほうれんそう	60g
キャベツ	60g
にんじん	30g
きざみのり	4g
しょうゆ	12g (小さじ2)
砂糖	5g (小さじ2)
酢	10g (小さじ2)
油	10g (小さじ3)

<作り方>

- ① えのきたけは1～2cm長さに刻み、しょうゆ、みりんを加えて煮る。水気をとばして冷ましておく。
- ② ほうれんそうをゆで、2cm長さに切る。
- ③ キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにしてゆでる。野菜の水気はよく切る。
- ④ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ ①～④をよく混ぜ合わせ、きざみのりを加えてさっと混ぜる。



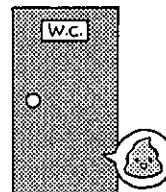
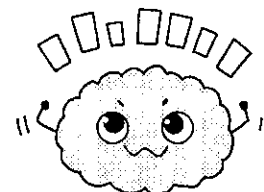
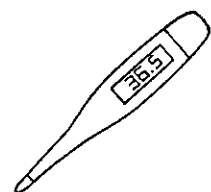
毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

エネルギー
になる

体温が上がる

脳の働きが
活発になる

排便し
やすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。