令和6年

学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。〇給食の準備と後始末をきちんとしよう。

岩手県立気仙光陵支援学校

月日・曜日	献立名	あかのなかま（からだをつくる）	きいろのなかま（ちからをつくる）	みどりのなかま（からだのちょうしをととのえる）	今日の献立から	工：エネルギー量（kcal） 塩：食塩相当量（g） 小学部	中・高等部
5/7（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		ゴールデンウィークの大型連休も規則正しい生活を送ることができましたか？ 5月は新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。 学校がある日はもちろん、休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。	工: 507 塩: 1.8	工: 666 塩: 2.7
	わかめのみそしる	わかめ　みそ　とうふ		たまねぎ　しめじ			
	とりとやさいのあげに	とりにく	あぶら　かたくりこ　じゃがいも	にんじん　ピーマン　コーン			
	なめたけあえ			こまつな　もやし　キャベツ　えのき			
5/8（水）	おやこどん　ぎゅうにゅう	たまご　とりにく　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう	たまねぎ　みつば		工: 538 塩: 2.1	工: 690 塩: 2.9
	みそけんちんじる	みそ	ごまあぶら	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ			
	れんこんきんぴら	さつまあげ	●ごま　こんにゃく　さとう	れんこん　にんじん　いんげん			
	オレンジ			オレンジ			
5/9（木）	しょくパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょくパン		朝食を抜くとどうなるの？？ 朝食を抜くと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。	工: 599 塩: 2.4	工: 709 塩: 3.2
	ブルーベリージャム			ブルーベリー			
	ミネストローネ	とりにく	オリーブオイル　さとう　じゃがいも	セロリ　にんじん　たまねぎ　にんにく　トマト			
	こんさいいりメンチカツ	ぶたにく	あぶら	れんこん　たまねぎ　ごぼう　にんじん			
	ほうれんそうのソテー	ウインナー	バター	ほうれんそう　たまねぎ　コーン			
	サワーゼリー						
5/10（金）	ごはん　ジョア	ぎゅうにゅう	こめ			工: 572 塩: 1.8	工: 773 塩: 2.7
	とんじる	ぶたにく　とうふ　みそ	あぶら　こんにゃく	だいこん　にんじん　ねぎ			
	まつかぜやき	とりにく　たまご　みそ	●ごま　さとう	たまねぎ　しょうが			
	かぼちゃのあまに		かぼちゃ　さとう				
	パイナップル			パイナップル			
5/13（月）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工: 544 塩: 1.8	工: 706 塩: 2.5
	とうふのみそしる	とうふ　みそ		だいこん　なめこ　ねぎ			
	チンジャオロースー	ぶたにく	ごまあぶら　さとう	たけのこ　ピーマン　にんじん　しょうが　にんにく			
	ひじきのあおじそサラダ	ひじき　チーズ		キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン			
	ぶどうゼリー			ぶどう			
5/14（火）	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			工: 567 塩: 1.7	工: 723 塩: 2.4
	にくだんごスープ	とりにく　あぶらあげ		はくさい　にんじん　だいこん　えのき　ねぎ			
	さばみそカツ	さば　みそ	あぶら				
	うめゆかりあえ		さとう	うめ　もやし　こまつな　キャベツ			
	パイナップル			パイナップル			
5/15（水）	キムタクごはん　ぎゅうにゅう	ぶたにく　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう	キムチ　つぼづけ	元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。	工: 580 塩: 2.9	工: 723 塩: 3.7
	わかめのみそしる	わかめ　みそ　とうふ		だいこん　にんじん			
	ごもくたまごやき	たまご		ごぼう　にんじん　れんこん　たけのこ　しいたけ			
	ビーフンとやさいのソテー	とりにく	ビーフン　あぶら	キャベツ　にんじん　ピーマン			
	オレンジ			オレンジ			
5/16（木）	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン			工: 715 塩: 2.2	工: 932 塩: 3.1
	いちごジャム			いちご			
	かぼちゃのシチュー		かぼちゃ　あぶら	たまねぎ　ブロッコリー　コーン			
	とりにくのピザふうやき	とりにく　チーズ	バター	たまねぎ　ピーマン　にんにく　トマト			
	マセドアンサラダ		じゃがいも　マヨネーズ	にんじん　きゅうり　コーン			
5/17（金）	ハヤシライス　ぎゅうにゅう	ぶたにく　ぎゅうにゅう	こめ	たまねぎ　トマト　マッシュルーム	今日はゆで卵が出ます！自分で卵の殻をむいてみましょう。むくときは器の上でこぼさないように気をつけて、食べ終わったら自分の机の周りを確認してみましょう。	工: 720 塩: 2.8	工: 913 塩: 3.8
	ゆでたまご	たまご					
	ツナサラダ	ツナ　だいず	さとう	キャベツ　きゅうり　コーン			
	バナナ			バナナ			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

令和6年

寄宿舎給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日・曜日	朝食（ちょうしょく）	エ：エネルギー量（kcal） 塩：食塩相当量（g）	夕食（ゆうしょく）	エ：エネルギー量（kcal） 塩：食塩相当量（g）
5/7（火）			マーボーどん なめこのたまごスープ はるさめサラダ オレンジ	エ: 728 塩: 2.2
5/8（水）	ロールパン コーンスープ ボイルウインナー とりとやさいのソテー ヤクルト	エ: 596 塩: 2.9	ごはん とうふのみそしる アジカレーフライ じゃがいものしおこうじいため バナナ	エ: 694 塩: 2.1
5/9（木）	ごはん こまつなのみそしる いわしのレモンに なっとうあえ ヤクルト	エ: 624 塩: 1.8	ごはん わかめのみそしる とりのてりやき マカロニサラダ いちご	エ: 742 塩: 2.6
5/10（金）	ごはん ちんげんさいのみそしる そぼろみそまめ ごぼうのぴりからいため ヤクルト	エ: 668 塩: 1.7		
5/13（月）			ごはん ワンタンスープ はるまき きりぼしだいこんのキムチいため オレンジ	エ: 644 塩: 2.2
5/14（火）	ごはん だいこんのみそしる あつやきたまご きんぴられんこん ヤクルト	エ: 640 塩: 1.9	ごはん みそけんちんじる ぶたにくのマスタードやき だいこんとにんじんのそぼろに カルシウムウエハース	エ: 709 塩: 1.8
5/15（水）	ごはん じゃがいものみそしる いわしのうめに あおじそサラダ ヤクルト	エ: 611 塩: 2.5	ちゅうかどん たまごスープ ほしがたポテト バナナ	エ: 696 塩: 2.3
5/16（木）	ごはん　たまごふりかけ キャベツのみそしる さつまあげのしょうがやき はるさめぴりからいため ヤクルト	エ: 693 塩: 2.8	ごはん ちんげんさいのみそしる アジフライ ちくぜんに パイナップル	エ: 678 塩: 2.1
5/17（金）	ごはん ふのりのみそしる なまあげとやさいのしょうがいため もやしのいそあえ ヤクルト	エ: 622 塩: 1.5		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。