

令和7年

学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○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

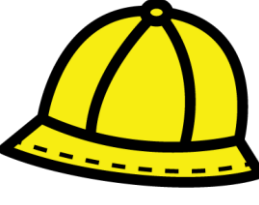
月日・曜日	こんだて 献立名	あかのなかま (からだをつくる)		きいろのなかま (ちからをつくる)		みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)		きょうこんだて 今日の献立から		エ：エネルギー量 (kcal)		
										塩：食塩相当量 (g)		
										小学部	中・高等部	
5/5 (月)	こどものひ											
5/6 (火)	ふりかえきゅうじつ 振替休日											
5/7 (水)	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ　むぎ			ゴールデンウィーク中も規則正しい生活を送ることができましたか？ 今日の朝ご飯について振り返ってみましょう。 「おかずだけ」「ふりかけご飯だけ」のひとは、少しずつでも、もう1品食べることを心がけましょう。		エ： 579 塩： 1.7	エ： 719 塩： 2.1			
	はるまき		はるさめ　こむぎこ　さとうあぶら	キャベツ　たまねぎ　にんじん　にら　しいたけ　にんにく								
	こめこめんのちゅうかサラダ	ハム	こめこめん　ごま　ごまあぶらさとう	キャベツ　にんじん								
	なめこのたまごスープ	たまご	ごまあぶら　かたくりこ	なめこ　もやし　しいたけ　たけのこ　ねぎ								
5/8 (木)	コッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン			☆ご協力お願いします☆ 食事が食べ終わったら、自分が食べたところの床にごみや食べカスが落ちていないか確認しましょう。床が汚れていたら、ぞうきんで拭きましよう。食室をきれいに保つために、ご協力よろしくお願いします◎		エ： 572 塩： 2.2	エ： 749 塩： 3.2			
	ぶたにくのマスタードチーズやき	ぶたにく　チーズ	はちみつ　マヨネーズ	にんにく								
	ツナポテト	ツナ	じゃがいも　マヨネーズ　さとう	にんじん　たまねぎ　きゅうり　コーン								
	ABCスープ	ウインナー	マカロニ	はくさい　たまねぎ　パセリ								
5/9 (金)	ポークカレー	ぶたにく	こめ　じゃがいも　さとう　あぶら　こむぎこ	にんじん　たまねぎ　にんにく　しょうが		今日のデザートは、5月4日の「ラムネの日」にちなんで、ラムネゼリーが登場します。1872年（明治5年）5月4日に、東京の実業家である千葉勝五郎さんがラムネの製造販売の許可を取得したことから、「ラムネの日」ととなりました。ラムネとはレモン水のこと、で、「レモネード」がなまって「ラムネ」という名前がつけられました。		エ： 691 塩： 3.1	エ： 879 塩： 4.1			
	マスカットジョア	だっしふんにゅう	さとう	マスカット								
	ゆでたまご	たまご										
	カリボリあえ	こんぶ	ごま	つぼづけ　キャベツ　きゅうり　にんじん								
	ラムネゼリー		さとう　こなあめ	レモン								
5/12 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			おなかがすくと、「ぐー」と音がするのはなぜでしょうか？それは、胃の中の空気が音を出すからです。胃の中のものが空っぽになっても胃は動き続けます。そうすると、胃の中にたまった空気が動いて、ぐうと音がなります。朝ご飯をしっかりと食べて、給食時間までお腹が減らないようにしたいですね。		エ： 603 塩： 1.7	エ： 783 塩： 2.4			
	とりのゆずみそやき	とりにく　みそ	さとう	ゆず								
	うのはな	おから　ちくわ	あぶら　さとう	にんじん　ねぎ								
	てづくりはっと	とりにく	こむぎこ	にんじん　しめじ　ごぼう　だいこん　ねぎ								
5/13 (火)	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			南部焼きとは、食材にごまをまぶして焼いた料理のことです。今日はサバの上に黒ごまと白ごまをかけて焼きます。 サバはいつもノルウェー産のものを使用しています。ノルウェー産のサバは、ノルウェー近海のプランクトンが豊富な海域で育っているため、脂がのっていて美味しいですよ。		エ： 593 塩： 1.7	エ： 770 塩： 2.3			
	サバのなんぶやき	サバ	ごま	しょうが								
	さんさいのいために	さつまあげ　あぶらあげ	こんにゃく　あぶら　さとう	わらび　みず　ふき　ひめたけ								
	はくさいのみそしる	やきどうふ　みそ	ふ	はくさい　えのきたけ　にんじん								
	オレンジ			オレンジ								
5/14 (水)	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ　むぎ					エ： 636 塩： 1.5	エ： 843 塩： 2.0			
	ぶりのチリソースかけ	ぶり	かたくりこ　あぶら　さとう	たまねぎ　ねぎ　にんにく　しょうが　トマト								
	アスパラのオイマヨあえ	ツナ　だいず	ごま　さとう　マヨネーズ	アスパラガス　キャベツ　コーン								
	なめこのサンラータン	たまご　とうふ　ぶたにく	ごまあぶら　ラーゆ　かたくりこ	なめこ　もやし　チンゲンサイ								
5/15 (木)	こくとうコッペパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン　こくとう			今日は赤ピーマンやほうれん草などのカラフルな野菜が入った手作りオムレツを作ります。 野菜が苦手な人にも食べてもらえるように、具を炒めて野菜の甘味を引き出してから卵液をかけ、チーズをのせて焼きます。 栄養満点の手作りオムレツをお楽しみに♡		エ： 610 塩： 3.4	エ： 802 塩： 4.7			
	いろどりやさいのてづくりオムレツ	たまご　ベーコン　チーズ	さとう	ほうれんそう　あかピーマン								
	あおじそサラダ			ブロッコリー　キャベツ　コーン　しそ　レモン								
	シーフードチャウダー	いか　えび　ホタテ　ぎゅうにゅう	じゃがいも　こむぎこ　バター	たまねぎ　にんじん　パセリ								
5/16 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			今日の豚肉の生姜炒めに使用する生姜は、生の根生姜をすりおろして使います。（普段は調味料用のおろし生姜を使用しています。） 生姜やにんにくなどの香味野菜には、食欲を増進させる力があります。疲れて食欲がでない・・・そんな時こそ食欲を増進させる食材を食べて、元気な身体を作りましょう。		エ： 598 塩： 1.6	エ： 773 塩： 2.1			
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	はるさめ　あぶら	たまねぎ　ピーマン　しょうが								
	ブロッコリーのわふうサラダ	かつおぶし		ブロッコリー　にんじん　キャベツ　コーン　しょうが								
	ふのみそしる	やきどうふ　みそ	ふ	はくさい　えのきたけ　にんじん								
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	さとう	いちご								

※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。



寄宿舍給食献立表

岩手県立気仙光陵支援学校

月日 ・ 曜日	ちようしょく 朝食	工：エネルギー量（kcal） 塩：食塩相当量（g）	ゆうしょく 夕食 ★印のついたものは、 せいいうんにあほう 星雲工房さんの手作りです！	工：エネルギー量（kcal） 塩：食塩相当量（g）
5/5 (月)	こどものひ			
5/6 (火)	ふりかえきゆうじつ 振替休日			
5/7 (水)			わかめごはん ふりのゆすたれかけ さといものそぼろあんかけ だけのこのむらくもじる プチたいやき 	工：708 塩：3.3
5/8 (木)	ごはん おかかふりかけ ひじきいりあつやきたまご なまあげとやさいのみそいため みそしる ヤクルト	工：661 塩：2.3	ごはん ユーリンチー こまつなとひじきのナムル ワントンスープ レモンゼリー	工：728 塩：2.1
5/9 (金)	ごはん さつまあげのしょうがやき うのはな みそしる ヤクルト	工：582 塩：2.6		
5/12 (月)			ごはん アジフライ（パックソース） じゃがいものカレーソテー とんじる バナナ	工：719 塩：2.4
5/13 (火)	ごはん のりのつくだに とりとこんさいのひらつくね がんものにもの みそしる ヤクルト	工：585 塩：2.8	ごはん ふだにくのねぎみそやき だけのこのうまに そうめんじる サワーゼリー	工：708 塩：2.6
5/14 (水)	ロールパン ハムエッグ マカロニサラダ コンソメスープ ヤクルト	工：615 塩：4.0	おやこどん かぼちゃのあまからに みそしる ★ブルーベリーヨーグルトケーキ	工：917 塩：3.3
5/15 (木)	ごはん いわしのうめに ひじきのいりに みそしる ヤクルト	工：602 塩：2.6	ごはん ほうれんそういりぎょうざ きりほしだいこんのキムチいため マーボーとうふ オレンジ	工：717 塩：2.5
5/16 (金)	ごはん そぼろみそまめ おひたし みそしる ヤクルト	工：573 塩：1.8		

※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。

4月16日に、大阪・関西万博開幕の記念献立を提供しました！



↑公式キャラクターの「ミャクミャク」のイラストと一緒にパシャリ📷🌟

4月17日に、新メニューのハニートーストを提供しました！



↑新メニューのハニートーストに、おもわずにっこり😊

↑パンにハニーソースを塗る調理員さん

↑オーブンで焼いたらできあがり！