



R8. 5 月 こ ん だ て ひ ょ う



久慈拓陽支援学校

	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	赤のなかま 血や肉になるもの 	黄色のなかま 熱や力になるもの 	緑のなかま からだの調子をととのえるもの 	夕食（よる）
1 きん 金	ごはん みそしる がんもどきのふくめに なめだけあえ つぼづけ オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・マーガリン） チキンクリームシチュー まめツナサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	小学部／中・高 653 / 806 kcal 25.9 / 32.1 g 25.5 / 28.9 g 2.7 / 3.7 g	とりにく スキムミルク ホワイトソース まぐろ だいず ぎゅうにゅう	しよくパン マーガリン じゃがいも ごま ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり にんじん かいわれな オレンジ	き せい ひ 帰 省 日
7 もく 木	とうじつ きしや 当日帰舎	むぎごはん みそしる すぶた だいこんサラダ バナナ ぎゅうにゅう	665 / 790 kcal 23.5 / 27.9 g 21.0 / 24.4 g 2.0 / 2.5 g	とうふ みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりに あぶら さとう フレンチドレッシング ごま ぎゅうにゅう	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ バイン だいこん かいわれな バナナ	ごはん にらたまじる にくどうふ ごぼうサラダ ぶどうゼリー
8 きん 金	ごはん みそしる おにしめ かわりいそあえ ふりかけ りんご ヤクルト	コッペパン（ブルーベリージャム） パイザンヌスープ こんさいいわしフライ ブロッコリー・マヨドレそえ パイナップル ぎゅうにゅう	662 / 751 kcal 23.7 / 26.9 g 21.8 / 24.7 g 2.3 / 2.5 g	いわし たら とりにく だいず ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら マヨドレ ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう ブロッコリー パイナップル	き せい ひ 帰 省 日
11 げ 月	とうじつ きしや 当日帰舎	むぎごはん みそしる かふうたまごやき あげシューマイ ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	小学部／中・高 638 / 777 kcal 25.7 / 31.6 g 22.4 / 27.0 g 2.1 / 2.6 g	わかめ みそ たまご スキムミルク ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ あぶら さとう かたくりに シューマイのかわ あぶら キャベツ オレンジ	ごはん わかめスープ あつあげマーボー マカロニサラダ ジョア	
12 か 火	ごはん みそしる ごもくやさいくだんご やさしいため のりつくだに グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん はるさめスープ とうふチャンプル わかめとツナのあえもの バナナ ぎゅうにゅう	621 / 728 kcal 26.5 / 31.7 g 17.5 / 19.9 g 1.5 / 2.2 g	えび ぶたにく とうふ みそ わかめ くきわかめ まぐろ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はるさめ ごま ピーフン ごまあぶら さとう さとう マヨドレ ぎゅうにゅう	ごはん だいずとやさいのクリームに ポークチャップ ポイルキャベツ スポロン	
13 すい 水	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーソーテー あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん みちのくじる さけのあまみそやき シルバーサラダ ポイルキャベツ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	615 / 719 kcal 24.9 / 30.0 g 18.2 / 18.8 g 1.2 / 1.4 g	とうふ みそ さけ みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく さとう はるさめ しらたき マヨドレ ぎゅうにゅう	とりそぼろごはん みそしる ツナいりあつやきたまご ささかまぼこの天ぷら ブロッコリーそえ ようなし	
14 もく 木	ごはん みそしる なすのごもくに ポイルかまぼこ きゅうりづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる とりのからあげ ポテトサラダ おかかあえ オレンジ ぎゅうにゅう	621 / 734 kcal 23.3 / 27.5 g 20.9 / 24.0 g 1.5 / 2.0 g	こおりどうふ みそ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりに こむぎこ あぶら じゃがいも マヨドレ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん にんにく しょうが きゅうり コーン にんじん グリンピース ほうれんそう もやし オレンジ	ごはん けんちんじる さばのカレーやき ごもくきんぴら ブロッコリーそえ えらべるプリン
15 きん 金	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために ふりかけ マーコット ヤクルト	にくうどん かいそうサラダ かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	610 / 757 kcal 29.3 / 33 g 21.1 / 22.9 g 3.1 / 3.7 g	ぶたにく たまご かいそうミックス いか ぎゅうにゅう	うどん さとう かぼちゃプリン	ねぎ キャベツ きゅうり	き せい ひ 帰 省 日



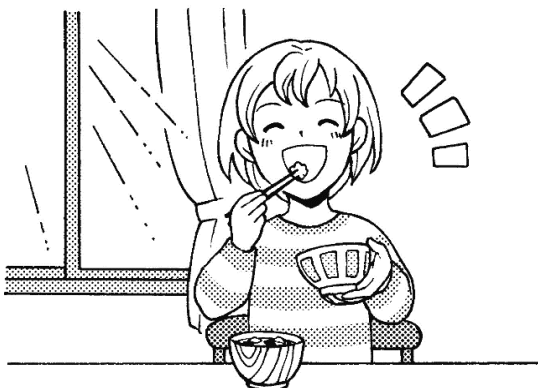
しよく いく

食育だより

にち あさ

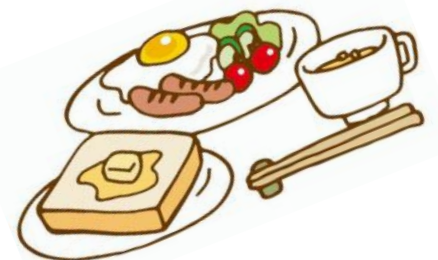
1日は朝ごはんから始まる

はじ



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



さ つ き ば

五月晴れ

空が晴れ渡っている5月の天気のことを「五月晴れ」といいますね。五月を「さつき」と呼ぶのは「日本書紀」にも登場しています。昔は5月が田植えの時期で、早苗を植える月の「早苗月」からきているといわれています。





	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食（よる）
18 げつ 月	毎月19日は『食育の日』 5月のテーマ： たのしく食べよう ●みんなでいっしょに食べると、よりおいしいですね。 食事をたのしみましょう。	ドライカレー ジュリアンスープ たらものムニエル ブロッコリーそえ オレンジ ぎゅうにゅう	小学部／中・高 632 / 723 kcal 27 / 31.0 g 20.1 / 21.9 g 2.0 / g	ぶたにく たら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パター マヨドレ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー オレンジ	ごはん みそしる ぶたにくのみそステーキ ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーそえ フルーチェ
19 か 火	ごはん みそしる いわしのレモンに おひたし しばづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん / のりのつくだに みそしる まつかぜやき ビーフインディアン ブロッコリーそえ マーコット ぎゅうにゅう	632 / 752 kcal 23.7 / 27.6 g 19.2 / 24.1 g 1.2 / 1.7 g	のりのつくだに みそ とりにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら パンこ ごま ビーフン あぶら ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー マーコット	ちゅうかうふうおこわ ひつつみじる うのはなひじきコロッケ いそべあえ あおりんごグミ
20 すい 水	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき かわりきりほしに ふりかけ アメリカンチェリー ヤクルト	わかめごはん みそしる いかメンチ ナムルふうにびたし トマト・マヨドレそえ バナナ ぎゅうにゅう	640 / 77 kcal 21.5 / 25.0 g 20.9 / 22.7 g 2.1 / 2.6 g	わかめ ふのり みそ いか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま やきふ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら マヨドレ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しょうが トマト バナナ	ごはん ミルクスープ にこみハンバーグ フレンチサラダ ブロッコリーそえ えらべるゼリー
21 もく 木	ごはん みそしる わかたけしのだに さんしょくあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる とんかつ・キャベツそえ ふきのものに ひとくちいちごゼリー ぎゅうにゅう	646 / 725 kcal 24.5 / 26.7 g 23.4 / 24.3 g 1.2 / 1.3 g	こおりどうふ みそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう さとう	だいこん にんじん キャベツ ふき にんじん たけのこ いちご	ごはん みそしる はっほうさい スパゲッティサラダ きになるやさしいジュース
22 きん 金	ごはん みそしる ポイルウィンナー さつまあげとやさいのソテー のりのつくだに バナナ ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・たまご） クラムチャウダー ツナとだいごんのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	625 / 783 kcal 25.5 / 31.2 g 23.6 / 27.2 g 3.1 / 3.7 g	たまご あさり ベーコン スキムミルク まぐろ だいず ぎゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ ごま ぎゅうにゅう	パセリ いちごジャム コーン グリンピース にんじん たまねぎ だいこん きゅうり にんじん かいわれな オレンジ	やきにくどんぶり みそしる ひじきのいために ポテトサラダ プリン
23 ど 土	ごはん みそしる さばのみそに おかかあえ ふりかけ パイナップル ヤクルト	25日(月) 小・中学部 ※運動会の振替日です。 うん 運 動 会 ・ き 帰 省 日 					
25 月	当日帰舎	パンバイキング イタリアンスープ チキンソテー・きのこソース ブロッコリーそえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小学部／中・高 - / 729 kcal - / 32.7 g - / 29.5 g - / 2.5 g	ベーコン たまご チーズ とりにく ぎゅうにゅう	ロールパン クリームパン クロワッサン パンこ あぶら ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう ぶなしめじ しいたけ エリンギ たまねぎ グリンピース ブロッコリー グレープフルーツ	シーフードカレーライス わかめとツナのあえもの ふくじんづけ ピーチゼリー
26 か 火	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも からしあえ つぼづけ オレンジ ヤクルト	ごはん みそしる たらものオイスターソースいため スパゲッティサラダ パイナップル ぎゅうにゅう	658 / 761 kcal 22.8 / 26.6 g 19.7 / 21.6 g 1.8 / 2.1 g	とうふ みそ たら スパゲッティ ぎゅうにゅう	こめ かたくりに あぶら さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう	なめこ ねぎ しいたけ ぶなしめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん きゅうり にんじん コーン パイナップル	さけわかめごはん みそしる よしのに かにふうみサラダ ミルージュ
27 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご れんこんのきんぴら ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたキムチとうふ カラフルハムサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	628.0 / 729 kcal 24.6 / 29.4 g 23.1 / 27.0 g 1.9 / 2.3 g	みそ ぶたにく とうふ ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら マヨドレ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ にら きゅうり キャベツ ピーマン パプリカ オレンジ	ごはん みそしる すましじる さけのからあげ・やさしいあんかけ ハンサンスー ブロッコリーそえ アメリカンチェリー
28 もく 木	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり アメリカンチェリー ヤクルト	むぎごはん かわりのっぺいじる とりのくわやき かぼちゃのふくめに おひたし バナナ ぎゅうにゅう	628 / 729 kcal 25.0 / 29.3 g 16.2 / 18.3 g 1.9 / 2.4 g	あぶらあげ やさいボール みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにやく かたくりこ ちゅうザラとう ぎゅうにゅう	だいこん にんじん しょうが かぼちゃ ほうれんそう もやし バナナ	ごはん みそしる ぎせいどうふ あげギョーザ ポイルキャベツ えらべるゼリー
29 きん 金	ごはん みそしる いわしのきしゅううめ なめたけあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	コッペパン（チョコクリーム） ブイヤベース ポテトコロッケ ポイルキャベツ アメリカンチェリー ぎゅうにゅう	680 / 777 kcal 24.8 / 28.6 g 21.0 / 23.6 g 2.5 / 3.0 g	あさり いか えび ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	コッペパン チョコクリーム じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト たまねぎ キャベツ にんじん アメリカンチェリー	き 帰 省 日

こん だて ひょう かつ よう

献立表をご活用ください

こんだてひょう
献立表には料理名だけではなく、
給食に使われている食品やエネ
ギー量などが書かれています。
献立表を見ながら、使われてい
る食品や、地域の郷土料理・行事
食などの食にまつわるお話を、子
どもと一緒にしていただけたらと
思います。



がつ きゅうしよくもくひょう た の た

5月の給食目標 楽しく食べよう

きゅうしよくはじ
給食が始まり、およそ1か月が経過しました。
しょうがくぶ ねんせい
小学部1年生のみなさんも、すこ
しずつ慣れてきて
いる様子うかがえます。
しょうどう いっしょ た
食堂で一緒に食べることで、おいしい、楽しいと
かん
感 じ る こ と が で き ま す 。

