令和８年　５月きゅうしょくよていこんだてひょう

県立上尾かしの木特別支援学校

給食目標　約束を守って準備と片付けをしよう

ひ（ようび）	ぎゅうにゅう	こんだて	おもに体の血や肉になる	おもに体の調子を調える	おもに体の力や熱になる	ちょうみりょう	一口メモ	エネルギ－kcal たんぱく質ｇ 脂質ｇ 食塩相当量ｇ 小	中高
１（金）	○ぎゅうにゅう	ごはん とうふナゲット ひじきのにもの こまつなともやしのみそしる	豆腐　鶏肉　豆乳 豚肉　ひじき　油揚げ 油揚げ　みそ	玉葱　しょうが にんじん　しらたき もやし　こまつな	米 ◎ﾊﾟﾝ粉　かたくり粉　油 油　砂糖	こしょう 酒　みりん　昆布　かつお節　しょうゆ 昆布　かつお節	豆腐ナゲットは手作りです	615 23.6 23.5 2.4	714 27.1 26.8 2.8
７（木）	○ぎゅうにゅう	もやしラーメン にくだんごのもちごめむし しらたきとぶたにくいため	豚肉 豚肉　豆乳 豚肉	にんにく　もやし　玉葱　にんじん　しょうが しょうが　玉葱　椎茸 しらたき　にんじん　キャベツ	◎中華麺　油 もち米　かたくり粉 砂糖　油	しょうゆ　◎ｺﾝｿﾒ　こしょう　昆布　かつお節 酒　しょうゆ しょうゆ　酒　みりん	肉団子もち米は手作りです	524 26.3 18.2 3.5	635 31.3 20.6 4.4
８（金）	○ぎゅうにゅう	ハヤシライス みずなとツナのサラダ フルーツポンチオレンジｼﾞｭｰｽ	豚肉 まぐろ油漬	しょうが　にんにく　玉葱　にんじん　エリンギ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　椎茸　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾄﾏﾄ ほうれんそう　みずな　もやし　にんじん オレンジジュース　みかん　もも	米　油 油	こしょう　◎ハヤシルー 酢　こしょう　しょうゆ	水菜はカルシウムが多い	663 22.1 22.8 2.7	770 25.4 25.6 3.1
１１（月）	○ぎゅうにゅう	ごはん かじきのフライ きりぼしだいこんのにもの こまつなとえのきのみそしる	かじき 油揚げ みそ	切干大根　にんじん　みずな　椎茸 えのきたけ　こまつな	米 ◎小麦粉　◎パン粉　油 砂糖	こしょう　ソース しょうゆ　酒　みりん　かつお節　昆布 昆布　かつお節	魚の油は体に良いです	645 26.2 18.7 2.6	768 32.3 21.9 2.9
１２（火）	○ぎゅうにゅう	くろパン ミートローフ やさいのそえもの ちんげんさいスープ	豚肉　豆乳 豚肉	パセリ　玉葱　トマト　にんにく にんじん　さやいんげん　かぼちゃ にんじん　えのきたけ　チンゲンサイ　ｷｬﾍﾞﾂ	◎くろパン ◎パン粉　砂糖 じゃがいも 油	こしょう　◎ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ﾜｲﾝ　ケチャップ ◎コンソメ　昆布　かつお節	かぼちゃはカロテンが多い	562 28.4 23.1 2.5	603 31.5 25.6 2.8
１３（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのからあげ ひじきのにもの こまつなとだいこんのみそしる	鶏肉 豚肉　ひじき　油揚げ みそ	しょうが　にんにく にんじん　しらたき だいこん　こまつな	米 かたくり粉　油 油　砂糖	しょうゆ　酒 酒　みりん　かつお節　昆布　しょうゆ 昆布　かつお節	ひじきは鉄が多いです	586 22.6 18.7 2.6	704 28.0 22.6 2.9
１４（木）	○ぎゅうにゅう	スパゲティーミートソース ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	豚肉 まぐろ油漬	にんじん　玉葱　にんにく　ｾﾛﾘｰ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ﾊﾟｾﾘ　ﾄﾏﾄ ブロッコリー　キャベツ　にんじん オレンジ	◎ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ　ｵﾘｰﾌﾞ油　油　◎小麦粉 油	ケチャップ　ソース　◎ｺﾝｿﾒ 酢　しょうゆ　こしょう	ブロッコリーは葉酸が多い	631 28.0 26.6 1.7	729 31.9 30.5 2.2
１５（金）	○ぎゅうにゅう	カレーピラフ やさいとあぶらあげのサラダ まめとあさりのスープ	豚肉　ｿｰｾｰｼﾞ 油揚げ　みそ 大豆　いんげん豆　豚肉　あさり	にんにく　玉葱　ﾋﾟｰﾏﾝ　にんじん　ｺｰﾝ　ﾊﾟｾﾘ キャベツ　にんじん　きゅうり こまつな　玉葱　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	米　油 ｴｯｸﾞｹｱｰﾏﾖﾈｰｽﾞ オリーブ油	カレー粉　こしょう　◎コンソメ 酒 ◎コンソメ　こしょう　ワイン	あさりは鉄が多いです	567 22.1 20.5 2.4	656 25.1 23.0 3.0
１８（月）	○ぎゅうにゅう	ごはん すぶた わかめスープ	豚肉 豚肉　わかめ　豆腐	ﾋﾟｰﾏﾝ　玉葱　にんじん　たけのこ　椎茸 こまつな　ねぎ	米 かたくり粉　油　砂糖 油	しょうゆ　酒　◎コンソメ　酢　ケチャップ こしょう　◎コンソメ　昆布　かつお節	お酢で食欲増進です	668 24.7 23.8 2.3	773 28.2 27.2 2.9
１９（火）	○ぎゅうにゅう	ごはん ピーマンのにくづめやき はるさめとキャベツいため だいこんとわかめのみそしる	豚肉 豚肉 わかめ　みそ	ﾋﾟｰﾏﾝ　玉葱　しょうが　豆乳 ほうれんそう　キャベツ だいこん	米 ◎パン粉 油　はるさめ	こしょう　ケチャップ　ソース しょうゆ　酒　こしょう 昆布　かつお節	肉づめは手作りです	544 20.7 15.4 2.7	629 23.6 17.0 3.4
２０（水）	○ぎゅうにゅう	ごはん にくじゃが きのことはくさいのみそしる	豚肉 豚肉　みそ	玉葱　にんじん　しらたき　さやいんげん　椎茸 こまつな　はくさい　えのきたけ　しめじ	米 じゃがいも　油　砂糖	酒　みりん　しょうゆ　かつお節　昆布 昆布　かつお節	芋のビタミンCは加熱に強	549 20.2 12.1 2.5	631 22.8 12.8 2.8
２１（木）	○ぎゅうにゅう	いなかうどん ちくわのてんぷら だいこんサラダ	油揚げ　豚肉 ◎竹輪 ハム	椎茸　にんじん　ねぎ　さやいんげん　しめじ　なす だいこん　ｷｬﾍﾞﾂ　にんじん　玉葱	◎うどん　油 ◎小麦粉　油 油	しょうゆ　酒　みりん　昆布　かつお節 酢　しょうゆ　こしょう	なすはアントシアニン色素	606 27.5 23.4 4.4	779 37.3 27.3 6.1
２２（金）	○ぎゅうにゅう	ごはん ビビンバ キャベツとだいこんのスープ	豚肉 豚肉	にんにく　にんじん　ほうれんそう　もやし キャベツ　だいこん	米 砂糖　油 油	しょうゆ　酒 ◎コンソメ　こしょう　昆布　かつお節	ビビンバは韓国料理です	564 27.8 17.7 2.7	650 31.8 19.9 3.1

※うらのページにもあります。

２５ （月）	○ ぎゅう にゅう	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんとこんぶのにもの とんじる	鮭 昆布　油揚げ 豚肉　豆腐　みそ	切干大根　にんじん　椎茸 ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ	米 砂糖 油　じゃがいも	しょうゆ　昆布　かつお節　酒　みりん 酒　かつお節　昆布	鮭はビタミンＤが多いです	584 26.4 18.0 2.1	697 32.6 21.6 2.6
２６ （火）	○ ぎゅう にゅう	しょくパン いちごジャム とりにくのこうみやき イタリアンサラダ ポークビーンズ	とりにく まぐろ油漬 ハム　大豆	バジル 赤ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾋﾟｰﾏﾝ　きゅうり　もやし　ほうれんそう 玉葱　にんにく　にんじん　セロリー　トマト	◎しょくパン いちごジャム ◎パン粉 オリーブ油 油　じゃがいも	こしょう 酢　しょうゆ　こしょう ◎コンソメ　こしょう　昆布　かつお節	ピーマンは血管に良いです	500 23.9 21.8 2.4	566 28.7 26.0 2.7
２７ （水）	○ ぎゅう にゅう	ごはん マーボーどうふ とりにくとこんさいのしるもの オレンジ	豆腐　豚肉　みそ 鶏肉	にんにく　しょうが　ねぎ　にら ごぼう　だいこん　ねぎ オレンジ	米 油　かたくり粉 油	◎コンソメ　しょうゆ　とうばんじゃん しょうゆ　酒　昆布　かつお節	豆腐はカルシウムが多い	633 29.0 22.2 2.9	727 33.3 25.2 3.4
２８ （木）	○ ぎゅう にゅう	スパゲティーナポリタン アスパラサラダ オレンジゼリー	ベーコン	ﾋﾟｰﾏﾝ　玉葱　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ アスパラガス　ｷｬﾍﾞﾂ　きゅうり　ｺｰﾝ 寒天　ｵﾚﾝｼﾞ　みかん	◎ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ　油　ｵﾘｰﾌﾞ油 油 砂糖	ケチャップ　こしょう 酢　しょうゆ　こしょう	アスパラギン酸で疲労回復	524 17.6 18.4 1.8	604 19.8 20.5 2.2
２９ （金）	○ ぎゅう にゅう	ぶたどん ワンタンスープ	豚肉 豚肉	玉葱　しらたき　しょうが　にんじん　ﾋﾟｰﾏﾝ　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ にんじん　玉葱　ほうれんそう　ｷｬﾍﾞﾂ	米　砂糖　油 ◎ﾜﾝﾀﾝ皮　油	酒　しょうゆ こしょう　◎コンソメ　かつお節　昆布	豚肉はビタミンＢ１Ｂ２多	563 24.9 15.3 2.9	648 28.5 16.8 3.5

※都合により献立内容が変更になる場合があります。
※アレルギー特定原材料８品目のうち　●卵　○乳　◎小麦　★えび・かにで表示しています。（本校では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません）

5月 給食だより

きゅうしょく　め に ゅ ー しょうかい
給　食 のメニュー 紹 介

キャベツとこまつなのからしあえ　５人分（にんぶん）

材料（ざいりょう）		作り方（つくりかた）
こまつな１００ｇ もやし１２０ｇ キャベツ６０ｇ	粉からし０．５ｇ しょうゆ１２ｇ	① こまつなは３ｃｍキャベツは短冊に切る ② こまつな、キャベツ、もやしをゆでる ③ 粉からしとしょうゆをまぜる ④ 和える

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり１か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

熱中症に要注意！

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。