



5月 給食だより



給食目標

- ① 給食マナーを身につけよう
- ② みんなで楽しく食べよう



しんねんど はじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。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、休みの日にも早寝・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。



がついつか おとこ こ すこ せいちょう しあわせ ねが
 5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五日おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。



がついつか こどもん しゅくじつ ひ
 5月5日は、国民の祝日「こどもの日」でもあります。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。



献立紹介 かつおのにんにく風味揚げ

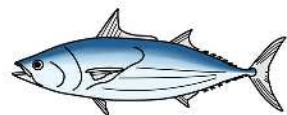
5月5日は、子供の日です。こどもの日といえば、柏餅やちまきですが、かつおもよく食べられました。かつおは『勝男』にかけて縁起の良い食べ物とされています。

【材料4人分】

- かつお 1切(40g)×4
- 醤油 12g
- みりん 8g
- しょうが 2g
- にんにく 4g
- 片栗粉 30g
- 揚げ油 適量

- しょうが、にんにくをすりおろし、調味料と合わせておく。
- 調味料にかつおを漬け込む。
- 片栗粉をまぶし油で揚げる。
- 揚げあがったら完成。

※小学生4人分量です。ご家庭で調整してお作りください。





令和4年度 5月よていこんだてひょう

埼玉県立上尾かしの木特別支援学校



ひ (やうじ) う	こんだて	からだのちやにくになる あかのしょくひん	からだのちからやねつになる きいろのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	工料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					小学部	中・高等部
2月	○ ぎつねごはん かつおのんにくふうみあげ ブロッコリーのごまあえ けんちんじる こどものひゼリー	○ぎゅうにゅう あぶらあげ かつお とうふ	せいはいくまい じょうはくとう さんおんとう かたくりこ ごま さといも あぶら こどものひデザート	にんじん しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー だいこん ねぎ ごぼう	685 27.5 20.0 2.9	822 33.0 24.0 3.5
3火	けんぼうきねんび				憲法記念日	
4水	みどりのひ				みどりの日	
5木	こどものひ				こどもの日	
6金	○ ごはん あげじゃがいものそばろに やさしいばいにくあえ こまつなみそしる	○ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ あぶらあげ みそ	せいはいくまい じゃがいも あぶら さんおんとう かたくりこ	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ もやし ねりうめ こまつな ねぎ	622 21.8 18.4 2.6	746 26.2 22.1 3.1
9月	○ ごはん ホイコーロー もやしとあおなのナムル わかめスープ	○ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	せいはいくまい あぶら さんおんとう はるさめ ごま	キャベツ ビーマン にんにく もやし こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	535 21.3 14.6 2.4	642 25.6 17.5 2.9
10火	○ ごもくうどん キャラメルポテト ブロッコリーのみそドレ	○ぎゅうにゅう とりになつと みそ かつおぶし	◎うどん あぶら さんおんとう さつまいも ○バター じょうはくとう	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ ブロッコリー カリフラワー	691 22.1 25.4 2.8	829 26.5 30.5 3.4
11水	○ ごはん ぶりのカレーふうみやき のりずあえ ほうれんそうとぶたにくのみそしる	○ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり ぶたにく みそ	せいはいくまい さんおんとう じょうはくとう じゃがいも ○バター	しょうが こまつな もやし とうもろこし ほうれんそう にんじん ねぎ	637 28.5 21.5 2.4	764 34.2 25.8 2.9
12木	○ はちみつパン とりにくのマーマレードやき だいこんのポタテマヨ ポークビーンズ	○ぎゅうにゅう とりになつと ぼたて いんげんまめ ぶたにく ○チーズ	◎◎はちみつパン エッグケアマヨネーズ じゃがいも あぶら じょうはくとう	にんにく しょうが マーマレード だいこん かいわれだいこん たまねぎ にんじん トマト	565 27.4 18.5 2.8	678 32.9 22.2 3.4
13金	○ ごはん ぶたにくとなすのみそいため こんさいサラダ もやしとこまつなのみそしる	○ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	せいはいくまい さんおんとう じょうはくとう あぶら ごま	しょうが ビーマン なす れんこん にんじん ごぼう とうもろこし もやし こまつな ねぎ	614 26.9 17.0 2.8	737 32.3 20.4 3.4
16月	○ ふりかけごはん ホッケのしおやき ほうれんそうのいそかあえ とんじる	○ぎゅうにゅう ほっけ ◎ふりかけ かつおぶし のり ぶたにく みそ	せいはいくまい さといも あぶら	はくさい ほうれんそう ぶなしめじ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	556 26.3 14.3 2.7	667 31.6 17.2 3.2
17火	○ ホットドック ゆでキャベツ ミルクやさしいスープ	○ぎゅうにゅう ウィンナー とりになつと	◎◎コッペパン じゃがいも	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	576 23.6 25.8 2.9	691 28.3 31.0 3.5
18水	○ グリーンピースごはん とりにくのレモンふうみ キャベツのしおこんぶあえ はくさいスープ	○ぎゅうにゅう とりになつと こんぶ	せいはいくまい かたくりこ じょうはくとう ごま あぶら	グリーンピース レモン キャベツ きゅうり はくさい にんじん ほうれんそう	595 23.0 19.8 2.8	714 27.6 23.8 3.4
19木	○ ねぎしおわふうやきそば かいそうサラダ とうふのびりからスープ	○ぎゅうにゅう ぶたにく とりになつと とうふ	◎ちゅうかめん ごま じょうはくとう あぶら	ビーマン もやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし しいたけ しょうが こまつな ねぎ	550 27.1 21.2 2.7	660 32.5 25.4 3.2
20金	○ ポークカレーライス ふくじんづけ れいとうみかん	○ぎゅうにゅう ぶたにく ○チーズ	せいはいくまい あぶら じゃがいも さんおんとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん きゅうり みかん	671 21.7 18.7 2.7	805 26.0 22.4 3.2
23月	○ ごはん ぶたにくのしょうがいため マセドニアンふうサラダ けんちんみそしる	○ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	せいはいくまい さんおんとう あぶら じゃがいも エッグケアマヨネーズ さといも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう	648 25.1 20.5 2.7	778 30.1 24.6 3.2
24火	○ ソフトフランスパン チョコパテ ●チキンピカタ コールスローサラダ オニオンスープ	○ぎゅうにゅう とりになつと ●たまご ○チーズ レバーいりフランク	◎ソフトフランスパン ◎はくりきこ さんおんとう あぶら エッグケアマヨネーズ ○バター ○チョコレートパテ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ マッシュルーム	552 28.7 22.3 2.8	662 34.4 26.8 3.4
25水	○ ごはん いわしのかばやき おかああえ じゃがいもたまねぎのみそしる	○ぎゅうにゅう まいわし かつおぶし みそ	せいはいくまい かたくりこ あぶら さんおんとう ごま じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ こねぎ	627 23.9 19.2 2.6	752 28.7 23.0 3.1
26木	○ アサリとツナのスパゲッティ わかめとコーンのサラダ げんきヨーグルト	○ぎゅうにゅう あさり ツナ ○チーズ わかめ ○ヨーグルト	◎スパゲッティ ごま あぶら じょうはくとう	キャベツ たまねぎ アスパラガス にんじん にんにく とうがらし パセリ だいこん きゅうり とうもろこし	543 22.4 19.5 2.8	652 26.9 23.4 3.4
27金	○ ごはん とりにくのさっぱり キャベツのおひたし とうふみそしる	○ぎゅうにゅう とりになつと かつおぶし とうふ わかめ みそ	せいはいくまい あぶら さんおんとう	だいこん さやえんどう しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	590 25.0 18.5 2.7	708 30.0 22.2 3.2
30月	○ すきやきどん だいこんときゅうりのしおこんぶづけ キャベツとたまねぎのみそしる	○ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こんぶ あぶらあげ みそ	せいはいくまい しらたき あぶら さんおんとう	ねぎ しいたけ はくさい こまつな だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	583 24.2 17.5 2.9	700 29.0 21.0 3.5
31火	○ メロンパン しるみさかなのマヨネーズやき ひじきとカリフラワーのサラダ ポトフ	○ぎゅうにゅう まだら ひじき とりになつと	◎◎スクールメロン エッグケアマヨネーズ ◎パンこ あぶら さんおんとう じゃがいも	たまねぎ パセリ カリフラワー ブロッコリー キャベツ にんじん	576 23.3 24.5 2.4	691 28.0 29.4 2.9

※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7品目のうち●卵 ○乳・乳製品 ◎小麦 ★エビ・カニ で表示しています。(本校ではそば 落花生を含む食品は使用していません)

※ は卵を使っている献立になります。

給食室からのお知らせ

5月5日はこどもの日です。給食では5月2日(月)にこどもの日献立を提供予定です。旬の鰹を使ったにんにく風味揚げとこどもの日ゼリーを用意し

