



## 5月分 舎食献立予定

### 【食育目標】食事のマナーに気を付けよう

一緒に食事をするみんなが、おいしく気持ちよく食べられるように、マナーに気を付けて食べよう。

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	朝食		夕食		間食
6	木			ご飯 かぼちゃスープ ピーマンの肉詰め チーズポテト 大根サラダ	エネルギー 655 kcal	ヨーグルト  エネルギー 92 kcal
7	金	ごはん 豆腐となめこのみそ汁 温泉卵 ごぼうのそぼろ煮 おひたし	エネルギー 504 kcal			
10	月			ご飯 ごまみそ汁 ヒレカツ せんぎゃべつ トマト かぼちゃのそぼろあんかけ	エネルギー 636 kcal	飲むヨーグルト (いちご)  エネルギー 99 kcal
11	火	ご飯 京菜のみそ汁 オムレツ ゆで野菜からしマヨ和え 切り干し大根煮	エネルギー 520 kcal	ご飯 さつまいも汁 目鯛の西京焼き ピーマンのゴマず和え 切り昆布の煮物 果物 (オレンジ)	エネルギー 598 kcal	オレンジゼリー  エネルギー 66 kcal
12	水	ご飯 納豆 豆腐とワカメのみそ汁 せん切りポテト炒め なめ茸和え 乳酸菌飲料	エネルギー 519 kcal	ご飯 鶏肉のトマトシチュー ほうれん草入りオムレツ いんげんソテー	エネルギー 624 kcal	りんごヨーグルト  エネルギー 82 kcal
13	木	ご飯 かぶのみそ汁 たれ付きミートボール レタス・きゅうり ひじき煮	エネルギー 499 kcal	塩昆布ごはん 澄まし汁 鶏のみそマヨネーズやき 小松菜と厚揚げの炒め物	エネルギー 611 kcal	たまごプリン  エネルギー 104 kcal
14	金	ご飯 ねぎのみそ汁 ハムエッグ 生野菜サラダ きんぴらごぼう	エネルギー 500 kcal			
17	月			ご飯 ポトフ 和風ハンバーグ マッシュポテト 大根バリバリサラダ	エネルギー 648 kcal	飲むヨーグルト  エネルギー 94 kcal
18	火	ご飯 もやしのみそ汁 さんまのおかか煮 おろしあえ ベーコンと野菜のソテー 乳酸菌飲料	エネルギー 513 kcal	ご飯 豚汁 魚ときのこの包み焼き 大根と鶏肉の煮物 かぼちゃサラダ	エネルギー 642 kcal	ぶどうゼリー  エネルギー 73 kcal
19	水	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 ふりかけ 野菜入り豆腐のそぼろあんかけ ツナサラダ	エネルギー 529 kcal	ご飯 チキンカレー ブロッコリーエビサラダ 紅茶	エネルギー 649 kcal	ももヨーグルト  エネルギー 70 kcal
20	木	ご飯 さつまいもと玉ねぎのみそ汁 白身魚マスタード焼き おひたし 炒り豆腐	エネルギー 503 kcal	ご飯 かぶのミルクスープ チーズはんぺんフライ せんぎゃべつ 肉じゃが	エネルギー 650 kcal	りんごジュース  エネルギー 86 kcal

日	曜日	朝食		夕食		間食
21	金	ご飯 豆苗のみそ汁 チキンナゲット こぶき芋 春キャベツのサラダ	エネルギー 540 kcal			
24	月			ご飯 田舎汁 魚のみそマヨネーズ焼き 切り干し大根煮 梅おかか和え	エネルギー 641 kcal	飲むヨーグルト (マスカット)  エネルギー 68 kcal
25	火	ご飯 ねぎのみそ汁 照り焼きチキン じゃがいものソテー ゆで野菜サラダ	エネルギー 574 kcal	ご飯 青梗菜のスープ かに玉 じゃがいものきんぴら アスパラサラダ	エネルギー 592 kcal	ももゼリー  エネルギー 67 kcal
26	水	ご飯 たまねぎといんげんのみそ汁 納豆 キャベツと生揚げのごまみそ煮 塩昆布和え 乳酸菌飲料	エネルギー 544 kcal	ご飯 吉野汁 さけのみみじ焼き 高野豆腐の煮物 酢の物	エネルギー 609 kcal	ヨーグルト  エネルギー 92 kcal
27	木	ご飯 じゃがいものみそ汁 玉子豆腐 きんぴらごぼう トマトサラダ	エネルギー 502 kcal	ご飯 沢煮椀 チキンカツ せんキャベツ さつま揚げと根菜の煮物	エネルギー 602 kcal	オレンジジュース  エネルギー 84 kcal
28	金	ご飯 エノキとにらのみそ汁 たれ付きミートボール マカロニサラダ 果物(バナナ)	エネルギー 515 kcal			
31	月			ご飯 中華風たまごスープ 回鍋肉 きりぼしだいこんサラダ 春巻き	エネルギー 621 kcal	マーラーカオ  エネルギー 120 kcal