

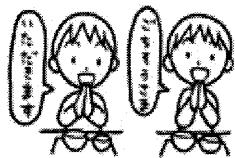


# 5月分 予定献立表

## 【食育目標】食事のマナーに気を付けよう

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

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。



「いただきます」  
「ごちそうさま」の  
あいさつをしよう。



食べ物のや Spoon を口に  
入れたまま、おしゃべり  
をしないようにしよう。



テーブルにひじをついたり、  
足を組んだりしないで、よい  
姿勢で食べよう。

<p>6 (木)</p> <p>まーぼーどうぶとん ぎゅうにゅう はるさめさらだ ちゅうかふうたまごスープ</p> <p>エネルギー 681 キロカロリー たんぱくしつ 27.4 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>7 (金)</p> <p>むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードカレー グリーンサラダ くだもの(すいか)</p> <p>エネルギー 668 キロカロリー たんぱくしつ 24.0 g しよくえん 2.5 g</p>			
<p>10 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのごまやき だいすくとひじきのもの うめおかかあえ</p> <p>エネルギー 667 キロカロリー たんぱくしつ 29.8 g しよくえん 2.0 g</p>	<p>11 (火)</p> <p>ミルクパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン はるキャベツのサラダ クラムチャウダー</p> <p>エネルギー 687 キロカロリー たんぱくしつ 28.7 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>12 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー パンパンジーサラダ ワタンスープ</p> <p>エネルギー 608 キロカロリー たんぱくしつ 28.6 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>13 (木)</p> <p>さんさいうどん ぎゅうにゅう アジフリッター なのはなのからしあえ ヨーグルト</p> <p>エネルギー 662 キロカロリー たんぱくしつ 28.7 g しよくえん 3.2 g</p>	<p>14 (金)</p> <p>キムチチャーハン ぎゅうにゅう フロココリーサラダ ちんげんさいのスープ</p> <p>エネルギー 626 キロカロリー たんぱくしつ 22.0 g しよくえん 2.6 g</p>
<p>17 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき おからサラダ よしのじる</p> <p>エネルギー 657 キロカロリー たんぱくしつ 30.3 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>18 (火)</p> <p>しよくパン くらごまペースト ぎゅうにゅう チーズオムレツ ポークビーンズ フレンチサラダ</p> <p>エネルギー 694 キロカロリー たんぱくしつ 27.8 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>19 (水) 食育の日</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき しおこんぶあえ のっぺいじる</p> <p>エネルギー 618 キロカロリー たんぱくしつ 30.3 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>20 (木)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ミートボールのすぶたふう ほうれんそうのナムル あげぎょうざ</p> <p>エネルギー 647 キロカロリー たんぱくしつ 20.4 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>21 (金)</p> <p>ごはん なつとう ぎゅうにゅう だしまきたまご いんげんツナサラダ こんさいじる</p> <p>エネルギー 661 キロカロリー たんぱくしつ 28.4 g しよくえん 2.3 g</p>
<p>24 (月)</p> <p>おやこどん ぎゅうにゅう あおなのじゃこあえ すましじる</p> <p>エネルギー 639 キロカロリー たんぱくしつ 29.5 g しよくえん 2.7 g</p>	<p>25 (火)</p> <p>まるパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ゆできゃべつ ミネストローネスープ くだもの(オレンジ)</p> <p>エネルギー 605 キロカロリー たんぱくしつ 22.6 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>26 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりのまつかぜやき ほうれんそうのほんすあえ いものこじる</p> <p>エネルギー 650 キロカロリー たんぱくしつ 30.3 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>27 (木)</p> <p>しおラーメン ぎゅうにゅう もやしのサラダ フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー 623 キロカロリー たんぱくしつ 26.2 g しよくえん 2.7 g</p>	<p>28 (金)</p> <p>とりごもこごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき きゃべつのだくあんあえ じゃがいものみそじる</p> <p>エネルギー 627 キロカロリー たんぱくしつ 29.8 g しよくえん 3.0 g</p>

<p>31 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ほうれんそうのひよこめあえ キムチいりみそじる</p> <p>エネルギー 665 キロカロリー たんぱくしつ 31.8 g しよくえん 1.9 g</p>
---

## ぎゅうにゅうのえいよう

給食に毎日出る牛乳には、いろいろな栄養がたくさん含まれています。なるべくおうちでも飲みましょう。

身体を動かすエネルギーとなる。

血や筋肉のもとになる。

丈夫な骨や歯をつくるもとになる。

タンパク質  
脂質  
カルシウム

神経を落ち着かせる働きをする。

粘膜を丈夫にし、体の調子を整える。



# 5月分予定献立表

【食育目標】食事のマナーに気を付けよう

2021年 茨城県立下表特別支援学校

日	曜日	献立名	使用する食材の主な働き			栄養価 (中学部・高等部) 小学部低学年は70% 高学年は80%
			血や肉や骨や歯になる	熱や力の元になる	からだの調子を整える	
6	木	麻婆豆腐丼	豚ひき肉、木綿豆腐	精白米、強化米、でん粉、ごま油	ねぎ、しょうが、にんにく、えのきたけ、にら	681 kcal
		牛乳	牛乳			27.4 g
		香煎サラダ	かに風味かまぼこ	緑豆はるさめ、上白糖、大豆油	きゅうり、きょうな	22.7 g
		中華風卵スープ	たまご、ロースハム	でん粉	とうもろこし缶詰(ゆず)、たまねぎ	2.6 g
7	金	麦ご飯		精白米、強化米、おおむぎ(米粒麦)		668 kcal
		牛乳	牛乳			24.0 g
		シーフードカレー	むきえび、ほたてがし、鶏胸肉	大豆油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ	19.6 g
		グリーンサラダ		大豆油、ごま(いり)	ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー、キャベツ、きゅうり	2.5 g
10	月	ずいか			ずいか	
		ご飯		精白米、強化米		667 kcal
		牛乳	牛乳			29.8 g
		鯖のゴマ焼き	まさば	ごま(いり)	しょうが	25.3 g
11	火	大豆とひじきの煮物	大豆(国産、ゆで冷凍)、油揚げ	大豆油、三温糖	にんじん、こんにゃく、ごぼう	2.0 g
		梅おから和え	かつお加工品(かつお節)		きゅうり、ごまつな、練り梅	
		ミルクパン	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖		687 kcal
		牛乳	牛乳			28.7 g
12	水	タンドリーチキン	鶏肉モモ(皮付き)、ヨーグルト(全脂無糖)			29.9 g
		香キャベツのサラダ		大豆油	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし	2.6 g
		クラムチャウダー	生あさりむき身、ベーコン、牛乳	じゃがいも、大豆油、無塩バター、薄力粉	にんじん、たまねぎ、セロリー	
		ご飯		精白米、強化米		608 kcal
13	木	牛乳	牛乳			28.6 g
		青梗牛肉絲	豚モモ肉(脂身付き)	ごま油、でん粉、大豆油	たけのこ、青ピーマン、ねぎ、しょうが	18.1 g
		ハンパンジーサラダ	鶏肉さき身(ゆで)、カットわかめ		きゅうり、キャベツ、ミニトマト	2.4 g
		ワンタンスープ	豚ひき肉	ワンタンの皮	チンゲンツァイ、きくらげ(乾)、たまねぎ、えのきたけ	
14	金	山菜うどん	蒸しかまぼこ、鶏若鶏肉胸(皮付き)	ソフトめん	山菜水煮、にんじん、なめこ(ゆで)、だいこん、ねぎ	662 kcal
		牛乳	牛乳			28.7 g
		アジフリッター	あじ	大豆油、小麦粉		20.4 g
		なのはなの辛子和え			菜の花、ごまつな、まいたけ	3.2 g
17	月	ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖		
		キムチチャーハン	豚ひき肉、たまご	精白米、強化米、ごま油、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)	626 kcal
		牛乳	牛乳			22.0 g
		ブロッコリーサラダ	かに風味かまぼこ	マヨネーズ	ざやいんげん、きゅうり、ブロッコリー、レモン	25.7 g
18	火	青梗菜のスープ	絹ごし豆腐	緑豆はるさめ	えのきたけ、チンゲンツァイ	2.6 g
		ご飯		精白米、強化米		657 kcal
		牛乳	牛乳			30.3 g
		赤魚の西京焼き	赤魚、西京みそ	砂糖		22.6 g
19	水	おからサラダ	おから(新製法)、ロースハム、白みそ	マヨネーズ	にんじん、きゅうり	2.4 g
		吉野汁	鶏肉さき身	でん粉	だいこん、にんじん、ごぼう、生しいたけ、あさつき	
		黒ゴマペースト	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖、黒ゴマペースト		694 kcal
		牛乳	牛乳			27.8 g
20	木	チーズオムレツ	チーズ、たまご			28.2 g
		ポークピーンズ	大豆、ひよこまめ、豚モモ肉、ベーコン	無塩バター、じゃがいも	たまねぎ、ホールトマト	2.9 g
		フレンチサラダ		オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		ごはん		精白米、強化米		618 kcal
21	金	牛乳	牛乳			30.3 g
		鯉のチャンチャン焼き	サケ、白みそ	三温糖、無塩バター	キャベツ、にんじん、とうもろこし、ぶなしめじ、しょうが	16.4 g
		塩昆布和え	塩昆布		きゅうり、ごまつな	2.4 g
		のっぺい汁	鶏肉モモ、油揚げ	さといち	ざやいんげん、だいこん、にんじん、ごぼう、生しいたけ	
22	土	ご飯		精白米、強化米		647 kcal
		牛乳	牛乳			20.4 g
		ミートボールの酢豚風	豚挽き肉	大豆油、上白糖、でん粉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、青ピーマン	21.4 g
		ほうれんそうのナムル		ごま油、ごま(いり)	りょくとうもやし、ほうれんそう	2.4 g
23	日	揚げ餃子	豚挽き肉	餃子の皮、大豆油	キャベツ、ねぎ	
		ご飯 納豆	納豆	精白米、強化米		661 kcal
		牛乳	牛乳			28.4 g
		だし巻き玉子	たまご	砂糖		23.5 g
24	月	インゲンツナサラダ	まぐろ缶詰(水煮7-8分)	マヨネーズ	ざやいんげん、キャベツ、きゅうり	2.3 g
		根菜汁	木綿豆腐、白みそ	じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ	
		親子丼	鶏モモ肉、蒸しかまぼこ、たまご	精白米、強化米、大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん	639 kcal
		牛乳	牛乳			29.5 g
25	火	青菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま(いり)	ごまつな、ほうれんそう	20.9 g
		漁まし汁	木綿豆腐		切りみつば、にんじん、えのきたけ	2.7 g
		まるパン	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、上白糖		605 kcal
		牛乳	牛乳			22.6 g
26	水	白身魚フライ ゆでキャベツ	ほき たまご	小麦粉、パン粉、大豆油	キャベツ	22.4 g
		ミネストローネスープ	ベーコン、ひよこまめ	無塩バター、マカロニ	にんじん、たまねぎ、セロリー、だいこん、ねぎ、トマト、パセリ	2.6 g
		果物(オレンジ)			パレンシアオレンジ	
		ご飯		精白米、強化米		650 kcal
27	木	牛乳	牛乳			30.3 g
		鶏の松風焼き	鶏ひき肉、赤みそ、たまご	三温糖、パン粉(乾燥)、ごま(いり)	ねぎ	20.6 g
		ほうれんそうのボン酢あえ			ほうれんそう、えのきたけ	2.4 g
		芋の子汁	鶏モモ肉、油揚げ	さといち(冷凍)	ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、生しいたけ	
28	金	海鮮塩ラーメン	豚モモ肉、むきえび、生あさりむき身	ソフトめん、大豆油	ねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、きくらげ、しょうが	623 kcal
		牛乳	牛乳			26.2 g
		もやしのサラダ	ロースハム、たまご	大豆油、上白糖、ごま(いり)	りょくとうもやし、きゅうり	17.2 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト(全脂無糖)		温州蜜柑缶詰(果肉)、もち(缶詰果肉)、バナナ	2.7 g
29	土	鶏五目ご飯	鶏胸肉、油揚げ	精白米、強化米、三温糖	にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)	627 kcal
		牛乳	牛乳			29.8 g
		ほっけの焼き	ほっけ焼き			17.3 g
		キャベツのたくあんあえ		ごま(いり)	大根(たくあん干し大根漬)、キャベツ	3.0 g
30	日	じゃがいものみそ汁	油揚げ、白みそ	じゃがいも	たまねぎ、ざやいんげん	
		ご飯		精白米、強化米		665 kcal
		牛乳	牛乳			31.8 g
		鯖の西京焼き	鯖、西京みそ	マヨネーズ、上白糖		20.7 g
31	月	ほうれん草のひよこ豆和え	サラダ昆布、ひよこまめ(ゆで)	三温糖、ごま油	ほうれんそう、切干しいたけ	1.9 g
		牛乳	牛乳			
		キムチ入り豚汁	豚モモ肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ		ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬)	