



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

2024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。

食事の手洗い	いただきます	よい姿勢で	口をとじて	よくかんで	ごちそうさま	きちんと片付け
--------	--------	-------	-------	-------	--------	---------

牛乳を飲みましょう

牛乳にはいろいろな栄養がたくさん含まれています！

血や肉になり、
からだ
体をうごかす
エネルギーになる

神経を落ち着か
せる

つよい歯や
骨をつくる

たんぱくし
つしつ
カルシウム
ビタミンA
ビタミンB1

からだの調子を
整える

ぎゅうにゅうの牛乳を飲みましょう ぎゅうにゅう牛乳にはいろいろな栄養がたくさん含まれています！ ちにく血や肉になり、からだをうごかすエネルギーになる たんぱくしつしつカルシウムビタミンAビタミンB1 しんけいおつ神経を落ち着かせる からんたいんちようし体全体の調子をととのえる つよい歯やほねをつくる		1 (水) ごはんぎゅうにゅうさばのやきびたしこまつなのからしあえこまみそしる エネルギーたんぱくしつしよくえん620 キロカロリー29.9 グラム2.1 グラム	2 (木) ごはんぎゅうにゅうちくさやきたまごあおなのじゃこあえとんじろみかんゼリー エネルギーたんぱくしつしよくえん663 キロカロリー29.7 グラム2.2 グラム	3 (金) けんぽうきんねひ憲法記念日 あきごはん朝ご飯をしっかり食べよう
6 (月) ふひかきききつて振替休日 せつ石けんで手を洗おう から帰ったらかみから帰ったらかみ あといれの後 まえ食事の前 あつペットにさわったら エネルギーたんぱくしつしよくえん654 キロカロリー28.3 グラム2.9 グラム	7 (火) コッパン みかんジャム ぎゅうにゅうオムレツ ポークビーンズ レモンマヨネーズサラダ エネルギーたんぱくしつしよくえん654 キロカロリー28.3 グラム2.9 グラム	8 (水) ごはんぎゅうにゅうアジフライ キャベツのごますあえ ぶたにくいりきんぴら エネルギーたんぱくしつしよくえん634 キロカロリー28.0 グラム2.2 グラム	9 (木) カレーうどん ぎゅうにゅう えだまめいりたまごやき ピーマンのごますあえ ソフトめん エネルギーたんぱくしつしよくえん644 キロカロリー28.9 グラム3.5 グラム	10 (金) ごはんぎゅうにゅうとりのまつかぜやき ゆかりあえ ほうとう エネルギーたんぱくしつしよくえん625 キロカロリー29.8 グラム2.2 グラム
13 (月) ごはんぎゅうにゅうあかうおのさいきょうやき ほうれんそうのひよこめあえ キムチいりみそしる エネルギーたんぱくしつしよくえん632 キロカロリー29.4 g2.1 g	14 (火) しょくパン くろこまペースト ぎゅうにゅう タンドリーチキン はるきやべつつのサラダ クラムチャウダー エネルギーたんぱくしつしよくえん660 キロカロリー33.9 g2.9 g	15 (水) ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう おやこに ひじきサラダ くだもの (オレンジ) エネルギーたんぱくしつしよくえん652 キロカロリー28.6 g2.1 g	16 (木) さんしょくどん (とりそぼろ・いりたまご・えだまめ) ぎゅうにゅう きゃべつつのおこんぶあえ なめこじる エネルギーたんぱくしつしよくえん614 キロカロリー29.2 g2.3 g	17 (金) とりごもくごはん ぎゅうにゅう いわしさんがやき だいこんサラダ じゃがいものみそしる エネルギーたんぱくしつしよくえん644 キロカロリー26.4 g2.6 g
20 (月) おいしおDay ごはんぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがれもんいため おかかマヨネーズあえ よしのじろ エネルギーたんぱくしつしよくえん622 キロカロリー30.2 g1.9 g	21 (火) しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう マスのクリームソースかけ ほうれんそうのソテー やさいスープ エネルギーたんぱくしつしよくえん669 キロカロリー32.0 g2.9 g	22 (水) むぎごはん ぎゅうにゅう とうふつくね ポークカレー いろどりサラダ ヨーグルト エネルギーたんぱくしつしよくえん665 キロカロリー26.1 g2.7 g	23 (木) たまごとしうどん ぎゅうにゅう チーズコロッケ うめおかかあえ ソフトめん エネルギーたんぱくしつしよくえん642 キロカロリー28.8 g3.4 g	24 (金) ごはんぎゅうにゅう しろみざかなのマヨネーズやき きりほしだいこんサラダ のっぺいじる エネルギーたんぱくしつしよくえん614 キロカロリー28.9 g2.5 g
27 (月) ごはんぎゅうにゅう とりにくのピリからやき おからサラダ さわにわん エネルギーたんぱくしつしよくえん668 キロカロリー27.5 g2.3 g	28 (火) コッパン ぎゅうにゅう ほうれんそういりオムレツ いんげんソテー とりにくのトマトシチュー エネルギーたんぱくしつしよくえん634 キロカロリー26.0 g2.8 g	29 (水) ごはんぎゅうにゅう とうふつくね こまつなのたくあんあえ なすのみそいため エネルギーたんぱくしつしよくえん590 キロカロリー24.8 g2.1 g	30 (木) わかめごはん ぎゅうにゅう たらからのあげあんかけ こまつなのからしあえ いなかじろ エネルギーたんぱくしつしよくえん618 キロカロリー28.0 g1.9 g	31 (金) チキンライス ぎゅうにゅう かぼちゃサラダ やさいスープ くだもの (こだますいか) エネルギーたんぱくしつしよくえん676 キロカロリー21.5 g2.3 g



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

2024年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	献立名	使用する食材の主な動き			普通食 中学生・高等部 (小中学生70%, 高校生80%)	別調理食
			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		
1	水	ご飯		精白米、強化米		620 kcal	512 kcal
		牛乳	牛乳			299 g	233 g
		サバの焼きびたし	まさば	大豆油、三温糖	しょうが、たまねぎ、青ピーマン、にんじん	218 g	209 g
		小松菜のからし和え			こまつな、エリンギ	2.1 g	2.2 g
		ゴマみそ汁	鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ	じゃがいも、ごま(すり)	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ		
2	木	ご飯 みかんゼリー		精白米、強化米、砂糖	みかん(果汁)	663 kcal	538 kcal
		牛乳	牛乳			297 g	240 g
		ちくさやき卵	たまご、鶏ひき肉	三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、干し椎茸	203 g	177 g
		青菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま(すり)	こまつな、ほうれんそう	2.2 g	2.4 g
		豚汁	豚モモ肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ	じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ		
7	火	コッペパン みかんジャム	脱脂粉乳	強力粉、マーガリン、砂糖	みかんジャム	654 kcal	546 kcal
		牛乳	牛乳			283 g	218 g
		オムレツ	たまご、牛乳	サラダ油		274 g	251 g
		ボークビーンズ	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	2.7 g
		レモンマヨネーズサラダ		マヨネーズ	キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、レモン		
8	水	ご飯		精白米、強化米		634 kcal	521 kcal
		牛乳	牛乳			280 g	217 g
		アジフライ	あじ、たまご	小麦粉、パン粉、大豆油		20.1 g	199 g
		きゃべつのごますあえ	鶏胸肉	上白糖、ごま(すり)	りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり	2.2 g	2.5 g
		豚肉いりきんぴら	豚もも肉	しらたき、大豆油、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ		
9	木	カレーうどん	鶏胸肉	ソフトめん、じゃがいも、大豆油	たまねぎ、にんじん	644 kcal	505 kcal
		牛乳	牛乳			289 g	232 g
		枝豆入り卵焼き	たまご	上白糖	えだまめ	21.7 g	200 g
		ピーマンのごますあえ	油揚げ	上白糖、ごま(すり)	青ピーマン、りょくとうもやし	3.5 g	3.6 g
10	金	ご飯		精白米、強化米		625 kcal	504 kcal
		牛乳	牛乳			298 g	239 g
		鶏の松風焼き	鶏ひき肉、赤みそ、たまご	上白糖、パン粉(乾燥)、ごま(すり)	ねぎ	186 g	170 g
		ゆかりあえ	ひよこまめ		キャベツ、きゅうり、ゆかり	2.2 g	2.2 g
		ほうとう	豚モモ肉、白みそ	ほうとう麺	かぼちゃ、ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ		
13	月	ご飯		精白米、強化米		632 kcal	521 kcal
		牛乳	牛乳			294 g	235 g
		赤魚の西京漬け	あかうお、西京みそ			22.1 g	187 g
		ほうれん草のひよこ豆和え	ひよこまめ	三温糖、ごま油	ほうれんそう、切干しだいこん	2.1 g	2.1 g
		キムチ入りみそ汁	豚ばら肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ	じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、はくさい(キムチ漬け)		
14	火	食パン 黒ごまペースト	脱脂粉乳	強力粉、マーガリン、砂糖、黒ゴマ		660 kcal	579 kcal
		牛乳	牛乳			33.9 g	22.9 g
		タンダーキーチン	鶏胸肉、ヨーグルト(全脂無糖)			27.1 g	27.1 g
		春キャベツのサラダ		大豆油	キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、とうもろこし	2.9 g	2.7 g
		グラムチャウダー	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		
15	水	ご飯 ぶりかけ	のり	精白米、強化米、ごま		652 kcal	525 kcal
		牛乳	牛乳			286 g	242 g
		親子煮	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、たまご	大豆油、三温糖	たまねぎ、にんじん	24.6 g	20 g
		ひじきサラダ	ロースハム	大豆油	きゅうり、にんじん	2.1 g	2.2 g
		果物(オレンジ)			オレンジ		
16	木	ごはん		精白米、強化米		614 kcal	506 kcal
		三色丼の具	鶏ひき肉、大豆(水煮)、たまご	三温糖、大豆油	たまねぎ、しょうが、えだまめ(冷凍)	29.2 g	26.9 g
		牛乳	牛乳			20.7 g	20.1 g
		キャベツの塩昆布和え	昆布	ごま(すり)	キャベツ、きゅうり、にんじん	2.3 g	2.3 g
		なめこ汁	木綿豆腐、白みそ		だいこん、なめこ、ねぎ		
17	金	鶏五目ご飯	鶏胸肉、油揚げ	精白米、強化米、三温糖、大豆油	にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)	644 kcal	521 kcal
		牛乳	牛乳			26.4 g	22.7 g
		いわしさんが焼き	イワシ、たまご	砂糖	たまねぎ	22.3 g	20.6 g
		だいこんサラダ		ごま(すり)、マヨネーズ	だいこん、にんじん、きゅうり	2.6 g	2.2 g
		じゃがいものみそ汁	油揚げ、白みそ	じゃがいも	たまねぎ、さやいんげん		
20	月	ご飯		精白米、強化米		622 kcal	496 kcal
		牛乳	牛乳			30.2 g	190 g
		豚肉の生巻レモン炒め	豚モモ肉	でん粉、大豆油、上白糖	しょうが、たまねぎ、キャベツ、レモン	19.7 g	20.3 g
		おかかマヨネーズあえ	かつお節	さといも(冷凍)、マヨネーズ	ブロッコリー、きゅうり	1.9 g	2.6 g
		吉野汁	鶏胸肉	でん粉	だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、こねぎ		
21	火	食パン ブルーベリージャム	脱脂粉乳	強力粉、マーガリン、砂糖、黒ゴマ	ブルーベリージャム	669 kcal	568 kcal
		牛乳	牛乳			32.0 g	24.3 g
		マスのクリームソース	マス、牛乳、クリーム(乳脂肪)	無塩バター、薄力粉	ぶなしめじ、マッシュルーム、たまねぎ	25.8 g	25.9 g
		ほうれん草のソテー		大豆油	ほうれんそう、とうもろこし	2.9 g	2.6 g
		野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん		
22	水	麦ご飯		精白米、強化米、おおむぎ(米粒麦)		665 kcal	567 kcal
		牛乳	牛乳			26.1 g	199 g
		ボークカレー	豚もも肉	大豆油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト	22.6 g	23.2 g
		彩りサラダ	ロースハム	オリーブ油	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし	2.7 g	3.2 g
		ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖			
23	木	卵とじうどん	鶏胸肉、なると、たまご	ソフトめん	しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	642 kcal	478 kcal
		牛乳	牛乳			28.8 g	22.5 g
		チーズコロッケ	カマンベールチーズ	じゃがいも、小麦粉、パン粉、調合油		21 g	19.9 g
		うめおかかあえ	かつお節		きゅうり、こまつな、練り梅	3.4 g	3.3 g
24	金	ご飯		精白米、強化米		614 kcal	537 kcal
		牛乳	牛乳			28.9 g	22.2 g
		白身魚のマヨネーズ焼き	メルルルサ	マヨネーズ	レモン(果汁・生)、たまねぎ、マッシュルーム	22.6 g	23.8 g
		切り干し大根サラダ	わかめ	ごま油、ごま(すり)	切干しだいこん、にんじん、きゅうり	2.5 g	2.7 g
		のっぺいじる	鶏もも肉、生揚げ	さといも	さやいんげん、だいこん、にんじん、ごぼう		
27	月	ごはん		精白米、強化米		668 kcal	544 kcal
		牛乳	牛乳			27.5 g	22.6 g
		鶏肉のピリ辛焼き	鶏もも肉	ごま油、ごま(すり)	しょうが、ねぎ、にんにく	30.9 g	26.2 g
		おからサラダ	おから、ロースハム、白みそ	マヨネーズ	にんじん、きゅうり	2.3 g	2.7 g
		沢煮わん	豚バラ肉		さやいんげん、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん		
28	火	コッペパン	脱脂粉乳	強力粉、マーガリン、砂糖、黒ゴマ		634 kcal	517 kcal
		牛乳	牛乳			26 g	21 g
		ほうれん草入りオムレツ	たまご、牛乳、プロセスチーズ	大豆油	たまねぎ、ほうれんそう	27.3 g	24.3 g
		インゲンソテー		大豆油	さやいんげん	2.8 g	2.3 g
		鶏肉のトマトシチュー	ひよこまめ、鶏モモ肉	じゃがいも、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、ホールトマト		
29	水	ごはん		精白米、強化米		590 kcal	468 kcal
		牛乳	牛乳			24.8 g	19.7 g
		豆腐つくね	鶏ひき肉、木綿豆腐、たまご	大豆油、砂糖	たまねぎ、にんじん	21 g	18.5 g
		こまつなのたくあん和え		ごま(すり)	こまつな、大根(たくあん)、りょくとうもやし	2.1 g	2.2 g
		なすのみそ炒め	豚ひき肉、赤みそ	三温糖、大豆油	なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく		
30	木	わかめご飯	わかめ	精白米、強化米		618 kcal	466 kcal
		牛乳	牛乳			28 g	21 g
		タラのから揚げあんかけ	タラ	大豆油、上白糖、でん粉	えのきだけ、たまねぎ、にんじん、えだまめ	17.9 g	14.9 g
		小松菜の辛し和え			こまつな、まいたけ	1.9 g	1.8 g
		田舎汁	生揚げ、白みそ	じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ		
31	金	チキンライス	鶏ひき肉	精白米、強化米、サラダ油	たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、にんじん	676 kcal	545 kcal
		牛乳	牛乳			21.5 g	19 g
		かぼちゃサラダ	プロセスチーズ、ヨーグルト	マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり	23.6 g	22.8 g
		野菜スープ	ウィンナー		たまねぎ、キャベツ、にんじん	2.3 g	2.3 g
		果物(すいか)			すいか		