


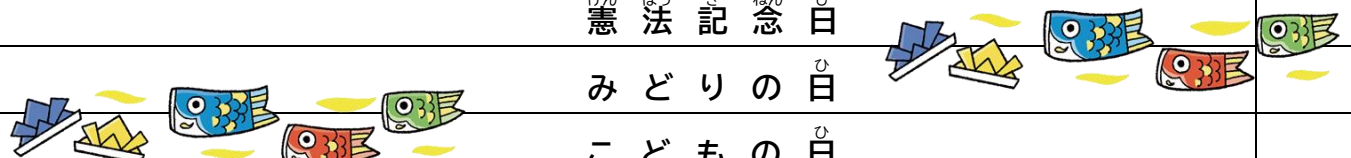



令和5年度 5月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには下線を引いています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名	赤			緑			黄			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分						
		血や肉や骨のもとになるもの			体の調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの									
1月	ちらしずし	油揚げ	ひじき	しいたけ	たけのこ	にんじん	さやえんどう	米	三温糖	ごま	729kcal						
	ぎゅうにゅう	牛乳	🍷 こどもの日にちなんだ献立 🍷 「ちらし寿司」でお祝いします									29.5g					
	とうふでんがく	豆腐	みそ										30.2%				
	ごぼうみそマヨサラダ	大豆	みそ	ごぼう	きゅうり	にんじん						3.8g					
	ふとわかめのすましじる	わかめ															
2火	ごはん										米	758kcal					
	ぎゅうにゅう	牛乳	🍷 八十八夜 🍷 									31.5g					
	やしししゃも	カラフトししゃも										27.9%					
	さっぱりひじきに	ひじき	油揚げ	梅	枝豆	🍷 5月のテーマ食材「茶」を使った献立 🍷 					3.4g						
	じゃがいもとこんさいのみそしる	みそ	豆腐	豆乳	にんじん	だいこん	葉ねぎ	ごぼう	じゃがいも								
	まっちゃんプリン	牛乳	ゼラチン	抹茶									上白糖				
3水	🍷 憲法記念日 🍷 																
4木	🍷 みどりの日 🍷																
5金	🍷 こどもの日 🍷																
8月	ごはん										米	719kcal					
	ぎゅうにゅう	牛乳										28.0g					
	キャベツとぎょかいのどろどろに	えび	いか	あさり	にんにく	しょうが	にんじん	エリンギ	しいたけ	ピーマン	キャベツ	ごま油	三温糖	片栗粉	22.7%		
	はるさめサラダ										にんじん	きゅうり	春雨	ごま油	三温糖	ごま	3.7g
	にくだんごのスープ	(鶏肉 粉末状植物性たん白 粒状大豆たん白)	(玉ねぎ) もやし にんじん チンゲン菜 葉ねぎ									(でん粉 パン粉 砂糖) ごま					
9火	ちゃめし	茶									米	739kcal					
	ぎゅうにゅう	牛乳	🍷 5月のテーマ食材「茶」を使った献立 🍷 									24.2g					
	やさいかきあげ	🍷 5月のテーマ食材「茶」を使った献立 🍷 玉ねぎ とうもろこし にんじん ぎょうち みつば									油	小麦粉	26.0%				
	こまつなのしらあえ	豆腐	みそ	ひじき	しいたけ	にんじん	こまつな	ごま					三温糖	3.4g			
	とんじる	豚肉	みそ	にんじん だいこん ぎょうち こんやく しょうが 葉ねぎ													
10水	ごはん										米	752kcal					
	ぎゅうにゅう	牛乳										26.1g					
	さばのこうみやき	さば	しょうが にんにく ニラ									ごま油	ごま	三温糖	33.0%		
	ごもくひじき	ひじき	油揚げ	れんこん	にんじん	さやえんどう	ごま油					三温糖	ごま	2.8g			
	かぼちゃのみそしる	みそ	かぼちゃ 玉ねぎ 葉ねぎ														
11木	むぎごはん										米	麦	731kcal				
	ぎゅうにゅう	牛乳										34.3g					
	ぶたのしょうがやき	豚肉	しょうが 玉ねぎ にんじん									ごま油	三温糖	27.2%			
	かぶのサラダ	ツナ	かぶ ぎょうち にんじん									油	2.7g				
	みそとうにゅうじる	みそ	豆腐	豆乳	鶏肉	だいこん	葉だいこん	葉ねぎ					里芋	ごま油			
12金	ごはん										米	749kcal					
	ぎゅうにゅう	牛乳										27.4g					
	くろはんぺんのいろどりしょうがいため	黒はんぺん	豚肉	しょうが	にんじん	たけのこ	ぎょうち	ごま油					片栗粉	31.0%			
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	切り干しだいこん ほうれん草 にんじん									マヨネーズ	2.9g				
	スナッフエンドウのみそしる	みそ	油揚げ	スナッフエンドウ キャベツ えのき													
15月	グリーンピースごはん	グリーンピース									米	716kcal					
	ぎゅうにゅう	牛乳										28.3g					
	ちくぜんに	鶏肉	しょうが	たけのこ	にんじん	こんやく	ぎょうち	ごま油					三温糖	29.6%			
	こまつなともやしのごまあえ	しいたけ さやえんどう									ごま	三温糖	3.4g				
	きのこかぼちゃのみそしる	生揚げ	みそ	しめじ なめこ かぼちゃ キャベツ ほうれん草													
16火	ごはん	○ 鉄人メニュー ○ 鉄分豊富な「レバー」「大豆」を使った献立									米	755kcal					
	ぎゅうにゅう	牛乳										26.3g					
	まめとこのカレー	豚肉	豚レバー	大豆	ヨーグルト	にんにく	しょうが	にんじん	玉ねぎ	しいたけ	しめじ	油	カレールウ	じゃがいも	30.0%		
	ふくじんあえ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん (大根 きゅうり なす れんこん しょうが しその葉)									(ぶどう糖果糖液糖 砂糖)	2.5g					
17水	バーガーパン										パン	772kcal					
	ぎゅうにゅう	牛乳										33.5g					
	タラフライ	(スケウダラ)										油	(パン粉 小麦粉)	36.1%			
	フレンチドレッシングサラダ	ブロッコリー にんじん さやいんげん れんこん									油	三温糖	2.9g				
	カレースープに	豚肉	玉ねぎ にんじん だいこん キャベツ									油					
	スライスチーズ	チーズ															

日	献立名	赤		緑		黄		栄養価
		血や肉や骨のもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		
18 木	むぎごはん						米 麦	728kcal 31.5g 25.9% 2.9g
	ぎゅうにゅう	牛乳						
	ミネラルたっぷりまつかぜやき	鶏肉 みそ ひじき	ねぎ にんじん しょうが 枝豆	○ 5月18日は「ファイバーの日」○ 食物繊維を多く含む「ひじき」「しいたけ」 「おから」を取り入れた献立			三温糖 ごま パン粉	
	おからのごもくに	おから 油揚げ	しいたけ にんじん たけのこ グリンピース				三温糖	
	もやしとニラのみそしる	みそ	もやし ニラ					
19 金	むぎごはん						米 麦	713kcal 29.7g 28.0% 2.4g
	ぎゅうにゅう	牛乳		☺ 5月のテーマ食材「茶」を使った献立 ☺				
	りよくちやつくね	鶏肉 豆腐 みそ	しょうが 茶 ほうれん草 にんじん 枝豆 しいたけ	☺ かみかみ給食 ☺ かみごたえのある食材 「れんこん」「ごぼう」を取り入れた献立			油 片栗粉 ごま油	
	ひじきといんげんのサラダ	ひじき	さやいんげん とうもろこし					
ぐだくさんみそしる	生揚げ みそ	にんじん れんこん だいこん ごぼう 葉だいこん しょうが						
22 月	ごはん						米	720kcal 25.9g 26.0% 2.6g
	ぎゅうにゅう	牛乳						
	なまあげとキャベツのみそいため	生揚げ みそ	しょうが ねぎ にんじん キャベツ ニラ				ごま油 片栗粉 三温糖	
	さんしょくナムル		もやし にんじん こまつな				ごま油 ごま 三温糖	
	もずくスープ	もずく	ねぎ チンゲン菜 とうもろこし				ごま油 ごま	
23 火	たかなチャーハン	豚肉			にんにく 高菜 しょうが ねぎ		米 麦 ごま油	748kcal 22.6g 32.6% 3.3g
	ぎゅうにゅう	牛乳						
	きのこいりあげぎょうざ	豚肉	▲ ふるさと給食 ▲ 初夏が旬の「にんにく」と 県産のしいたけ・にんじん取り入れた献立		しょうが にんにく しいたけ ニラ キャベツ		油 ぎょうざの皮 片栗粉 三温糖 ごま油	
	ちゅうかあえ				もやし こまつな にんじん		ごま油 三温糖 ごま	
	とうふとわかめのスープ	豆腐 わかめ			だいこん にんじん		ごま油	
24 水	ソフトめん						ソフトめん	829kcal 33.0g 30.1% 2.2g
	ぎゅうにゅう	牛乳						
	ミートソース	豚肉 豚レバー チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト				油 小麦粉 三温糖	
	じゃがピース		グリンピース				じゃがいも	
	バナナ		バナナ					
25 木	むぎごはん						米 麦	804kcal 30.4g 24.7% 2.8g
	ぎゅうにゅう	牛乳		☺ 5月のテーマ食材「茶」を使った献立 ☺				
	レバーいりマーボーどうふ	豚肉 豚レバー 豆腐	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ 葉ねぎ				ごま油 三温糖 片栗粉	
	はりはりづけ		切り干し大根 きゅうり もやし				三温糖 ごま	
	わこうちやかんでんフルーツポンチ		(パインアップル 白桃) 和紅茶 寒天				(砂糖) 上白糖	
26 金	ガーリックライス				にんにく		米 麦 油	754kcal 25.7g 27.0% 3.4g
	ぎゅうにゅう	牛乳						
	じゃがいものグラタン	ツナ チーズ 牛乳 豆乳	にんにく 玉ねぎ しめじ パセリ				バター 小麦粉 油 じゃがいも	
	やさいのあさづけ		にんじん きゅうり だいこん レモン				三温糖 油	
	ミニトマトのコンソメスープ	(鶏肉 粉末状植物性たん白 粒状大豆たん白)	(玉ねぎ) 玉ねぎ にんじん トマト こまつな				(でん粉 パン粉 砂糖)	
29 月	ごはん						米	720kcal 25.3g 24.1% 2.6g
	ぎゅうにゅう	牛乳		■ 5月29日は「こんにゃくの日」■				
	じゃがいものそぼろに	豚肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん				三温糖 じゃがいも ごま油	
	こまつなとしめじのおひたし	かつお節	こまつな しめじ					
	なすとなまあげのみそしる	みそ 生揚げ	なす 葉ねぎ					
30 火	ごはん						米	717kcal 28.1g 24.6% 2.9g
	ぎゅうにゅう	牛乳						
	とりのはちみつやき	鶏肉	レモン				はちみつ	
	ごもくきんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん				油 三温糖 ごま	
	あさりのみそしる	あさり みそ	玉ねぎ えのき 葉ねぎ 切り干し大根					
31 水	むぎごはん						米 麦	728kcal 23.5g 25.3% 2.2g
	ぎゅうにゅう	牛乳		☺ 5月のテーマ食材「茶」を使った献立 ☺				
	さばちゃコロツケ	さば	茶 にんじん 玉ねぎ				油 パン粉 じゃがいも 小麦粉 三温糖	
	もやしのさっぱりサラダ		もやし きゅうり にんじん				ごま油 三温糖 ごま	
	カニカマとたまごのみそしる	(魚肉 卵白 カニエキス) 卵 みそ	ほうれん草				(砂糖 油 でん粉) 片栗粉	

田植えの季節です！

5月は「さつき」と呼ばれています。これは田植えが始まる時期なので「早苗月(さなえづき)」が略されたという説があります。田植えや稲刈りは、天候や苗の成長具合で作業する日を決めています。また、泥の中で作業したり、重いものを持ちたりと米づくりは大変な作業が多いです。毎日感謝して食べましょう。

