## 学校給食献立予定表

#### 岡山県立倉敷まきび支援学校

F	3 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (Iネルギ- kcal) (タンパク質 g)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学部	中学部	高等部
6	木	・	牛乳 ベーコン ポークフランク	たまねぎ <b>にんじん</b> パセリ ピーマン レタス	バターロール マカロニ じゃがいも サラダ油	683 23. 9	816 27. 5	
7	金	ごけん 作到 オけの類状境げ	牛乳 とうふ あぶらあげ さけ さつまあげみそ	ごぼう たまねぎ <b>にんじん</b> ねぎ ピーマン 煎茶パウダー	あさひ米 強化米 薄力粉 上白糖 岡山県産米粉 こんにゃく じゃがいも ごま 菜種油 サラダ油	655 31	759 35. 8	804 37. 1
10	月	「半」 気 こ ピ / 「 # 25 # 1   プ   カラ キュ こ / ク	牛乳 かまぼこ 牛肉スライス	きゅうり たまねぎ <b>にんじん</b> ねぎ	うどん 上白糖 三温糖 ごま油 かしわもち	602 25. 7	697 29. 6	707 30. 7
11	火	ごはん 学乳 ガリバタチキン みそスープ 味付けのり	牛乳 とうふ 味付けのり 若鶏むね肉 調理用牛乳 みそ	<b>こまつな</b> たまねぎ <b>にんじん</b> にんにく ねぎ 生しいたけ エリンギ	あさひ米 強化米 じゃがいも でんぷん 上白糖 菜種油 バター	648 26. 2	750 29. 9	800 31. 7
12	水	ばら寿司 洋乳 下運并わかめのお吸い物 だし巻き節	牛乳 とうふ 下津井わかめ 魚そうめん えび いか だし巻卵	さやえんどう かんぴょう たけのこ たまねぎ <b>にんじん</b> ねぎ ふき 生しいたけ 干しいたけ	あさひ米 強化米 上白糖	565 26. 8	642 30. 2	681 31.8
13	木	エット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	牛乳 金時豆 いか 牛肉スライス	アスパラ さやいんげん <b>キャベツ</b> たまねぎ トマト缶 <b>にんじん</b> にんにく レモン ぶなしめじ	パン じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油 バター デミグラスソース ハヤシルウ	607 28. 3	737 33. 8	757 35. 1
14	金	フラフカデける 井岡 ハわしのみのを手し	牛乳 あぶらあげ しらす干し いわしみりん さわら ぶた肉もも みそ	えんどう <b>キャベツ</b> ごぼう 千切りたくあん たまねぎ <b>にんじん</b> ねぎ	あさひ米 強化米 こんにゃく じゃがいも ごま サラダ油	670 34. 2	774 37.8	790 38. 9
17	月	中華そば 洋乳 揚げれんこんぎょうざ キャベツの甘酢和え	牛乳 しらす干し なると ぶた肉肩 ぎょうざ	キャベツ しょうが しなちく たまねぎ <b>にんじん</b> にんにく 白ねぎ ねぎ もやし	中華めん 上白糖 菜種油 サラダ油	647 25. 5	792 30. 5	811 31. 5
18	火	【大】豚丼 洋乳 切り手し大根入りみそ汁 冷凍みかん	牛乳 とうふ あぶらあげ ぶた肉もも みそ	ごぼう しょうが 切干しだいこん たまねぎ <b>にんじん</b> にんにく ねぎ みかん	あさひ米 強化米 こんにゃく 三温糖 サラダ油	654 27. 9	731 31. 7	752 33. 3
19	水	玄米入りごはん 「牛乳」 あじゃか くきわかめの酢の物 ・納益	牛乳 なっとう くきわかめ しらす干し 牛肉スライス	さやいんげん きゅうり たまねぎ <b>にんじん</b> もやし	あさひ米 玄米 こんにゃく じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油	630 26. 6	706 29. 4	726 30. 5
20	木	・ 本が 大小 大型 季略符 か	牛乳 若鶏むね肉 調理用牛乳	ごぼう こまつな セロリー たまねぎ にんじん レタス いちご レモン	パン じゃがいも でん粉 上白糖 グラニュー糖 ごま サラダ油 マヨネーズ クリームポタージュ ホワイトルウ	659 24. 4	799 29. 1	824 30
21	金	「大」オルライフ 佐郎 井田	牛乳 てぼう豆 金時豆 ウインナー 若鶏もも肉 薄焼きたまご	グリンピース キャベツ たまねぎ チンゲン菜 ホールコーン にんじん	あさひ米 強化米 上白糖 オリーブ油 マーガリン	588 22. 4	713 25. 7	732 26. 5
24	. 月	米粉パン 洋乳 膝柄のメープルジンジャーソース 粉ふきいも レタススープ	牛乳 てぼう豆 豚肉ロース ベーコン	しょうが <b>たまねぎ にんじん</b> パセリ レタス	パン じゃがいも 上白糖 メープルシロップ サラダ油	668 29. 5	811 35. 2	823 35. 8
28	火	ごはん 学乳 かつおのかりんとからめ 切り手し大様の鯵め煮 にらたま汁 美望かん	牛乳 かつお角切り さつまあげ たまご	しょうが 切干しだいこん たまねぎ にら <b>にんじん</b> 美生かん えのきたけ 干しいたけ	あさひ米 強化米 でんぷん 上白糖 三温糖 アーモンド ごま油 菜種油	661 33	762 38. 2	812 40. 8
26	水	【大】ごぼうのハヤシライフ 『トウンニック	牛乳 牛肉スライス	アスパラ えだまめ キャベツ ごぼう たまねぎ ホールコーン にんじん ゴールデンキウイ	あさひ米 強化米 サラダ油 ドレッシング ハヤシルウ	639 22. 3	728 25. 3	764 26. 7
27	木	じ、ハグサンノビ 井到	牛乳 白いんげん豆 ベーコン ウィンナー 調理用牛乳 粉チーズ	グリンピース <b>キャベツ</b> たまねぎ ほうれん草ペースト りんご	胚芽パン じゃがいも サラダ油 クリームポタージュ	629 26. 1	753 30. 4	765 30. 9
28	金	ごけん 片図 色(ねじ)のほりみそかけ	牛乳 だいず水煮 ひじき あじ かまぼこ さつまあげ みそ	さやいんげん ごぼう <b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b> ねぎ レモン	うどん 強化米 あさひ米 こんにゃく 上白糖 三温糖 ごま油 サラダ油	581 28. 7	670 33. 1	707 34. 3
31	月	来	牛乳 とうふ 牛肉ミンチ ぶた肉ミンチ みそ	たけのこ <b>たまねぎ</b> なす <b>にんじん</b> にんにく ねぎ みかん缶詰 パイン缶詰 もも 干しいたけ	パン でんぷん 上白糖 ナタデココ ごま油 サラダ油	631 24. 3	771 29	789 29. 8

### 【大】『5月の大好きメニュー』

高等部(生活コース2年生) 「肉うどん」と「ごぼうのハヤシライス」を応えてくれました。

<u>肢体部門(中・高等部)</u> 「オムライス」と「豚丼」を応えてくれました。

# お茶には 力テキン がいっぱい!

線茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという 線茶、が入っています。また、リラックス効果の ある成分があり、線茶にはビタミン C も含まれて います。お茶に多く含まれているカテキンには、生 活習慣病を予防する効果(抗酸化作用など)がある ので、上手に摂取していきたいものです。



a





今年の運動会は、学部ごとの分散開催です。(運動会当日も給食はあります。)

練習が始まります。あさごはんをしっかりと食べて登校しましょう。水分補給も大切です。お茶も忘れないように。みんな頑張れ!!

かつお



はつがつお」は5月の多季語ですが、またり日のまたなども見ないなども豊富などもまわっていい質がなども豊富などを表がなども豊富な学養価の高い魚です。生の刺身や、いいったたち料理が有名です。

運動会

25日(火) 「かつおのかりんとがらめ」で 季節の味をあじわいます。 ◎都合により献立内容を変更することがあります。※ 太字の野菜は、「まび産直」さんから届く予定です。



# Q. アスパラガスの名前の曲来 はなーんだ?

①明日にはすばらしく伸びるから ②たくさん食べるとおならが出るから ③ギリシャ語で新芽を意味する言葉から

