

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal) (1人分 質量 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	中学	高等
1月	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き おひたし えのきたけのすまし汁	牛乳 とうふ 塩わかめ 糸がつお 若鶏肉もも 赤みそ	しそ たまねぎ チンゲン菜 にんじん ねぎ もやし えのきたけ	あさひ米 強化米 サラダ油	601 32.7	689 37.4	721 38.5
2火	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ さけ さつまあげ 中みそ 赤みそ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン 煎茶パウダー	あさひ米 薄力粉 強化米 米粉 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま 菜種油 サラダ油	662 30.9	766 35.7	812 37
8月	肉うどん 牛乳 ピリ辛きゅうり ちまき	牛乳 かまぼこ 牛肉スライス	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	うどん 上白糖 三温糖 ごま油 ちまき	623 25	717 28.9	728 30
9火	ごはん 牛乳 ガリパタチキン みそスープ 味付けのり	牛乳 調理用牛乳 とうふ 味付けのり のりつくだ煮 若鶏肉むね 中みそ	こまつな たまねぎ にんじん 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
10水	ばらすし 牛乳 下津井わかめのお吸い物 だし巻き卵	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 にんじん ねぎ ふき 生しいたけ 干しいたけ	あさひ米 強化米 上白糖	557 26.1	633 29.3	671 30.9
11木	米粉パン 牛乳 【大】春野菜のクリームシチュー ごぼうサラダ 手作りのいちごジャム	牛乳 調理用牛乳 若鶏むね肉	キャベツ ごぼう セロリー たまねぎ ホールコーン 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 クリームチーズ 料理用肉	664 24.5	805 29.2	831 30.1
12金	アラスカごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツの和え物 豚汁	牛乳 あぶらあげ しらす干し さけ角切 ししゃも 豚肉もも 中みそ 赤みそ	えんどう キャベツ ごぼう 千切りたくあん たまねぎ にんじん ねぎ	あさひ米 強化米 こんにやく じゃがいも ごま サラダ油	592 28.1	696 31.7	712 32.9
15月	豚丼 牛乳 切り干し大根のみそ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ 豚肉もも 中みそ 赤みそ	ごぼう しょうが 切干しだいこん たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	あさひ米 強化米 こんにやく 三温糖 サラダ油	629 27.5	705 31.3	726 32.9
16火	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが くわわかめの酢の物 納豆	牛乳 なつとう 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 にんじん もやし	あさひ米 玄米 こんにやく じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油	630 26.6	706 29.4	726 30.5
17水	ごはん 牛乳 あじのレモンみそかけ いそ煮 ばち汁	牛乳 だいたい水 煮 ひじき あじ かまぼこ さつまあげ 中みそ	さやいんげん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ レモン	あさひ米 うどん 強化米 こんにやく 上白糖 三温糖 ごま油 サラダ油	581 28.7	670 33.1	708 34.3
18木	米粉パン 牛乳 豚肉のメープルソーダ 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 たまねぎ にんじん 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
19金	ごはん 牛乳 親子煮 ひじきとちりめんの和え物 ネーブル	牛乳 高野豆腐 ひじき しらす干し 若鶏むね肉 たまご	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ ネーブル	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油	621 25.3	715 28.9	761 30.7
22月	中華そば 牛乳 揚げれんこんぎょうざ きゅうりの中華あえ	牛乳 なると ぶた肉肩	きゅうり しょうが しなちく たまねぎ にんじん にんにく 白ねぎ ねぎ もやし 生きくらげ	中華めん 上白糖 菜種油 サラダ油 豚骨白湯	627 24.5	764 29.3	781 30.2
23火	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め煮 にらたまスープ	牛乳 厚揚げ 豚肉もも ベーコン たまご 赤みそ	キャベツ しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく 白ねぎ えのきたけ	あさひ米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま油 サラダ油	619 28.2	716 32.5	764 34.7
24水	ごはん 牛乳 かつおのかりんとがらめ 切り干し大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	牛乳 とうふ 塩わかめ かつお角切り さつまあげ	しょうが 切干しだいこん たまねぎ にんじん ねぎ 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	625 31.2	722 36.1	771 38.5
25木	【大】照り焼きハンバーガー 牛乳 グリーンポタージュ	牛乳 調理用牛乳 いんげん豆 ベーコン 粉チーズ ハンバーグ	グリーンピース キャベツ たまねぎ ほうれん草 ベースト	パン じゃがいも でんぷん 上白糖 サラダ油 マヨネーズ クリームポタージュ	691 27	763 29.4	822 31.3
26金	【大】ごぼうのハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ 冷凍みかん	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 みかん	あさひ米 強化米 サラダ油 フレンチドレッシング ハヤシルウ	643 22.3	733 25.3	768 26.6
29月	トッパ 牛乳 牛肉と金時豆の煮込み にんじんとツナの甘酢サラダ	牛乳 金時豆 ツナ 牛肉スライス	さやいんげん きゅうり たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく レーズン レモン ぶなしめじ	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油 バター デミグラスソース ハヤシルウ コーンピラフ	622 24	719 27.4	768 29.1
30火	オムライス 牛乳 コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 てぼう豆 ウインナー 若鶏肉もも 薄焼きたまご	グリーンピース キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん レタス ケチャップソース	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 バター	589 22.3	714 25.5	733 26.4
31水	ごはん 牛乳 【大】マーボー豆腐 中華の酢の物 日向夏	牛乳 とうふ ひじき 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ロースハム 赤みそ	キャベツ たけのこ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ねぎ 日向夏 干しいたけ	あさひ米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま油 ラード	617 25.3	706 28.9	723 30.2

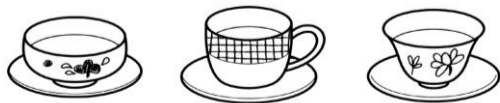
【大】『5月の大好きメニュー』

高等部(生活コース2年生)
「照り焼きハンバーガー」と「マーボー豆腐」を答えてくれました。

肢体部門(小学部)
「ごぼうのハヤシライス」と「春野菜のクリームシチュー」を答えてくれました。

お茶にはカテキンがいっぱい!

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという渋み成分が入っています。また、リラックス効果のある成分があり、緑茶にはビタミン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。



今年の運動会は、知的・肢体高等部と知的・肢体小学部中学部の2日に分けての開催です。(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



「初かつお」は5月の季語ですが、最近ではもっと早く出まわっています。かつおは、良質のたんぱく質を多く含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。

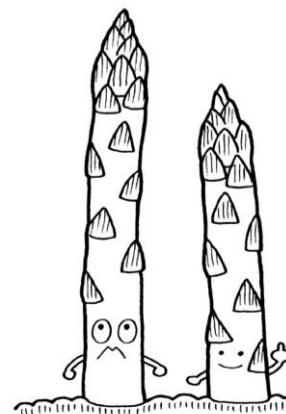
24日(水)
「かつおの南蛮漬け」で季節の味を味わいます。

◎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。

クイズ

Q. アスパラガスの名前の由来はなにんだ?

- ① 明白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 キリシヤ語で新芽を意味する言葉から



アスパラガスの名前の由来は「新芽」のことから来ています。ギリシャ語で「新芽」を意味する言葉から来ています。正解は③です。

答えは、ここだよ。ひっくり返して見てね。