

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人1日分 - kcal)		
			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
2	月	米粉パン・ターメリック牛乳 焼きワサバト ジャーマンポテト 野菜とマヨのスープ	牛乳 ベーコン ポークフランク	たまねぎ にんじん パセリ ビーマン レタス	バターロール マカロニ ジャがいも サラダ油	683	816	826
6	金	ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ きんぴら 豆腐とじゃがいものみそ汁	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	663	768	814	
9	月	【大】肉うどん 牛乳 ピリ辛きゅうり かしわもち	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	602	696	706	
10	火	ごはん 牛乳 ガリバタチキン みそスープ	牛乳 とうふ 若鶏肉むね 調理用牛乳 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	645	746	797	
11	水	ばら寿司 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	きやえんどう 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	567	633	671	
12	木	米粉パン 牛乳 豆腐のチリソース煮 中華サラダ	牛乳 とうふ 豚肉もも	きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ もやし 生きくらげ 干しいたけ	573	692	705	
13	金	アラスカごはん 牛乳 焼きししゃも たくあん入りボイルキャベツ 豚汁	牛乳 あぶらあげ しらす干し ししゃも 豚肉もも 中みそ 赤みそ	アラスカ豆 キャベツ ごぼう 千切りたくあん たまねぎ にんじん ねぎ	592	696	712	
16	月	中華そば 牛乳 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 なたと ぶた肉屑	キャベツ 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	635	774	792	
17	火	【大】豚丼 牛乳 切り干し大根入りみそ汁 冷凍みかん	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 みかん	654	731	751	
18	水	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが くきわかめの酢の物 納豆	牛乳 なっとう くきわかめ しらす干し 牛肉スライス	きやいんげん きゅうり たまねぎ にんじん もやし	630	706	726	
19	木	米粉パン 牛乳 春野菜のクリームチー ごぼうサラダ 手作りイチゴジャム	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	658	799	824	
20	金	オムライス 牛乳 コールスローサラダ 豆と野菜のスープ	牛乳 てぼう豆 金時豆 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 チンゲン菜 ホールコーン にんじん	587	713	731	
23	月	米粉パン 牛乳 豚肉のメープルソース 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 たまねぎ にんじん パセリ レタス	668	811	823	
24	火	ごはん 牛乳 かつおの南蛮漬け 切り干し大根の炒め煮 にらたま汁	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 にんじん ねぎ レモン えのきたけ 干しいたけ	624	721	770	
25	水	【大】ごぼうのハヤシライス 牛乳 揚げたての揚げ物 納豆	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 キウイ	639	728	764	
26	木	照り焼きハンバーガー 牛乳 グリーンポタージュ 美生かん	牛乳 いんげん豆 ベーコン 調理用牛乳 粉チーズ ハンバーグ	グリーンピース キャベツ たまねぎ ほうれん草ペースト みしょうかん	709	803	862	
27	金	ごはん 牛乳 魚(あじ)のむねみそかけ 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	きやいんげん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ レモン	581	670	708	
30	月	米粉黒糖パン 牛乳 牛肉と金時豆の煮込み 野菜のしぼり汁	牛乳 金時豆 わかめ いか 牛肉スライス	きやいんげん キャベツ たまねぎ トマト 伍 にんじん にんにく レモン ぶなしめじ	617	751	770	
31	火	ごはん 牛乳 若鶏ののりごま揚げ はるさめサラダ みそ汁	牛乳 青のり 塩わかめ 若鶏肉もも 中みそ 赤みそ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ もやし えのきたけ	678	786	840	

【大】『5月の大好きメニュー』

高峯部(生活コース 3年生)
「肉うどん」と「ごぼうのハヤシライス」を応援してくれました。
肢体部門(中・高峯部)
「肉うどん」と「豚丼」を応援してくれました。

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。

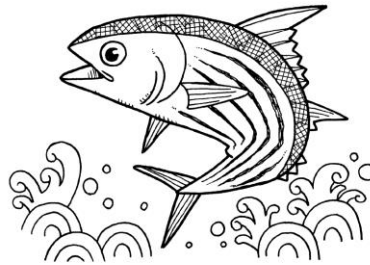


今年の運動会は、学部ごとの分散開催です。(運動会当日も給食はあります。)

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



かつお



「初がかつお」は5月の季節語ですが、最近はず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(火)
「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。



Q. アスパラガスの名前由来はなにんだ?

- 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

