

令和6年度 5月予定献立表 宮城県立石巻支援学校			主な食品とはたらき			栄養価		ひとくちメモ		
日	曜	主食	おかず	※牛乳は毎日つきます	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	エネルギー(kcal)	【連絡】	
					主に体をつくる もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる	たんぱく質(g)		脂質(g)
					憲法記念日			小	中	高
1	水	ごはん	サクサクしろみぎかなフライ アスパラガスサラダ きりぼしだいこんのひきなじる		牛乳 ホキ 油揚げ みそ	米 小麦粉 パン粉 てん粉 油 ドレッシング ごま	アスパラガス とうもろこし きゅうり 玉ねぎ 切干大根 にんじん ねぎ	546 22.0 17.0 2.3	641 24.5 19.1 2.7	今日から5月がスタート！ 休日がたくさんありますが 規則正しい生活を 心掛けましょう。
2	木	わかめ ごはん	てづくりからあげ(2こ) はくさいとコーンのサラダ えのきのみそしる こどものひゼリー		牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	米 てん粉 油 ドレッシング こどもの日デザート	にんにく しょうが 白菜 小松菜 とうもろこし えのきたけ	601 23.2 23.4 2.5	744 29.6 29.2 2.6	〈こどもの日献立〉 今日は少し早めの こどもの日献立です。
3	金	憲法記念日								
6	月	振替休日								
7	火	こめこ パン	えだまめオムレツ ツナマヨサラダ コーンスープ		牛乳 卵 わかめ ツナ クリーム	パン じゃがいも マヨネーズ バター	キャベツ もやし 枝豆 とうもろこし にんじん 玉ねぎ	596 23.5 28.2 3.0	768 29.4 34.6 3.9	給食をしっかり食べて 今週もがんばりましょう。
8	水	ごはん	いわしのオレンジに ちくぜんに だいこんのみそしる		牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ みそ	米 油 てん粉 砂糖	にんじん しいたけ ごぼう れんこん たけのこ 大根 さやいんげん えのきたけ ねぎ オレンジ	559 25.0 17.6 2.3	649 28.1 18.8 2.8	野菜と鶏肉のうまみが つまった筑前煮は 隠れ人気メニューの 1つです。
9	木	むぎ ごはん	ぶたにくのおろしやき まめまめサラダ わかめのみそしる		牛乳 豚肉 大豆 ハム わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 ドレッシング	しょうが 大根 枝豆 きゅうり にんじん ねぎ	603 28.7 26.4 2.6	725 34.1 30.8 3.4	豆がたくさん入った まめまめサラダ！ おはして上手に つかめるかな？
10	金	ごはん	とうふのちゅうかに ワタンスープ バナナ		牛乳 豚肉 豆腐	米 てん粉 砂糖 油 ごま油 ワンタン	にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ しょうが ねぎ もやし バナナ	580 25.5 16.6 2.2	692 30.2 19.0 2.8	ワンタンは中国から やってきた食材です。 中国語では 餛飩(フントゥン)と 言います。
13	月	ごはん	さばのみそに たけのこのおかに なめこじる		牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ かつお節 豆腐 みそ	米 油 砂糖	たけのこ にんじん きぬさや なめこ 大根 糸みつば	552 30.7 16.5 2.6	645 34.7 17.9 3.1	〈旬の食材を食べよう〉 たけのこには繊維が たくさん入っています。 よく噛んで食べましょう。
14	火	みそ ラーメン	にくシュウマイ(小2こ・中高3こ) もやしのナムル ヨーグルト		牛乳 豚肉 鶏肉 みそ ヨーグルト	中華麺 砂糖 ごま油 油 ごま 小麦粉 てん粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし しょうが にんにく ねぎ ぶなしめじ にはら	517 25.9 15.4 3.8	626 31.9 17.9 4.9	今日はみそラーメン。 「おいしいすぎる～」の声を たくさんいただきます。
15	水	ごはん	ツナいりあつやきたまご おだしがしみしがんとあおなのもの けんちんじる		牛乳 卵 ツナ がんもどき 豚肉 豆腐	米 砂糖 油 さといも	にんじん 小松菜 大根 ねぎ ほうれんそう しいたけ	539 25.4 18.2 2.4	652 30.2 20.8 2.9	かつおのだしが効いた 煮物は噛めば噛むほど うまみが出ます。
16	木	ごはん	とりのてりやき きりぼしだいこんのいりに とうふのみそしる		牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 てん粉 油	しょうが 切干大根 にんじん きぬさや えのきたけ ねぎ	567 26.9 20.8 1.9	677 32.0 23.9 2.4	切り干し大根は 生の大根に比べて カルシウムや食物繊維が 豊富です。
17	金	カレー ライス	かいそうサラダ いちご(2こ)		牛乳 豚肉 海藻ミックス チーズ ツナ	米 じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ にんにく グリーンピース りんごビュレ 福神漬 もやし きゅうり いちご	587 20.6 18.7 3.1	712 24.8 21.5 3.9	紫外線の強い5月ですが いちごには、紫外線から 皮膚を守ってくれる 栄養素が入っています。
20	月	ごはん	いわしのみぞれに ひじきのものに らたまじる		牛乳 いわし ひじき さつま揚げ 卵 豆腐 みそ	米 ごま油 砂糖 てん粉	大豆もやし 大根 にんじん きぬさや にら えのきたけ	547 25.5 19.9 1.9	631 28.5 20.9 2.4	ひじきには カルシウムなどの ミネラルと言われる栄養素が たくさん入っています。
21	火	わかめ うどん	かきあげ れんこんサラダ チーズ		牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ ツナ チーズ	うどん 小麦粉 てん粉 油 マヨネーズ	しいたけ ねぎ 玉ねぎ れんこん しゅんぎく にんじん きゅうり とうもろこし	571 22.4 31.4 3.1	649 25.5 34.3 3.7	〈旬の食材を食べよう〉 わかめが一番美味しい時期は 今なんです！
22	水	むぎ ごはん	むしぎょうざ(2こ) パンパンジーふうサラダ くきわかめのスープ バナナ		牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 茎わかめ 豆腐 かまぼこ	米 大麦 小麦粉 ドレッシング ごま油 ごま	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ にら ねぎ バナナ	549 18.3 16.4 2.0	676 22.4 19.9 2.4	パンパンジーは 鶏肉を使用しますが 今日はツナに置き換えて パンパンジー風の サラダにしました。
23	木	ごはん	にくじゃが キャベツのみそしる のりのつくだに		牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん きぬさや キャベツ	510 21.5 14.5 2.0	614 25.4 16.4 2.3	だしが効いた 調理員の愛情が たくさん肉じゃがは 食べるほどとする味です。
24	金	ソース かつどん	もやしとピーマンのソテー はんぺんのすましじる ももゼリー		牛乳 豚肉 ハム はんぺん	米 大麦 砂糖 ごま油 ごま油 てん粉 パン粉 ゼリー	キャベツ もやし 青ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんじん ぶなしめじ 糸みつば	584 21.9 18.4 2.6	718 27.0 22.3 3.3	運動会 現場実習がんばろう献立 自分しさを大切に がんばってください！
27	月	小・中：振替休業日 高：現場実習								
28	火	ソフト パン	とりにくのアップルソースかけ やさいとえだまめのソテー ABCスープ		牛乳 鶏肉 ウィンナー	パン 砂糖 バター マカロニ じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にんじん パセリ りんごビュレ 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 キャベツ	538 26.0 25.5 2.3	694 32.1 31.0 3.1	どのアルファベットが 入っているかな？ ABCスープ 【高等部なし】
29	水	ごはん	ホクホクてづくりコロッケ わかめサラダ たまねぎのみそしる		牛乳 豚肉 卵 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油 ドレッシング ごま	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 水菜 えのきたけ ねぎ	608 23.8 20.6 2.1	740 27.8 24.0 2.5	今日は調理員さんお手製の コロッケの日！ じゃがいもはホクホクで 自慢の一品です。 【高等部なし】
30	木	ごはん	さばのわふうカレーに キャベツのゆかりあえ てづくりはっとじる		牛乳 さば 鶏肉	米 小麦粉 てん粉 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ 大根 ねぎ	608 23.8 20.8 2.0	699 26.6 21.7 2.3	〈宮城県の郷土料理を知ろう〉 はっとは 登米市の郷土料理です。 【高等部なし】
31	金	ぶたどん	もやしとキャベツのナムル じゃがいものみそしる		牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが 玉ねぎ ごぼう にんじん もやし キャベツ とうもろこし ねぎ	534 27.1 14.0 2.7	648 32.7 15.8 3.4	今日で5月もおしまい。 6月もしっかり食べて 頑張ろう！ 【高等部なし】

この献立は予定献立であり、食材納入の事情等により変更することがあります。

	スプーン持参		フォーク持参
	食塩相当量の少ない日(小学部2.0g以下)に「塩ECO」マークを付けています。 健康のために減塩を心掛けましょう。		かみかみメニュー：よく噛んで食べましょう

