



5月こんだてよていひょう



平成31年4月26日
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
		1	2	3
☆5月5日は端午の節句です☆ こどもの日は端午（たんご）の節句とも言われています。子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。 ○柏餅（かしわもち）を食べよう 柏の葉でおもちを包んだものが柏もち。柏の葉は、芽が出ないと葉っぱは落ちないということから、家系が絶えない子孫繁栄として武家にとって縁起がいい食べ物とされていました。		即位の日	休日	憲法記念日
6	7	8	9	10
振替休日	みそラーメン はるまき キャベツのおひたし	ごはん ふたにくのアップルソースやき マカロニサラダ はくさいのスープに	むぎごはん しゅうまい まいたけのオイスターソースいため えびとなめこのたまごスープ	ごはん なっとう じゃがいものそぼろあんかけ ふのりのみそしる
	591 21.8 24.1 3.4 688 25.8 25.9 4.1	618 21.4 26.9 1.5 738 23.8 30.4 1.8	548 25.0 16.9 1.8 698 31.8 20.6 2.6	584 26.1 16.2 2.6 712 31.1 18.3 3.3
13	14	15	16	17
ごはん れんこんのはさみあげ こまつなとツナのおひたし あさりのみそしる	こめこフォカッチャ ポークビーンズ ABCスープ ブルーベリーヨーグルト	ごはん まぐろとさつまいものあげに チンゲンサイのおかかあえ とうふのみそしる	むぎごはん とりにくとコーンのちゅうかに くきわかめのスープ れいとうパイン	あぶらうどん ごますあえ とんじる
554 21.2 18.6 2.6 671 25.2 21.5 3.3	569 27.9 16.7 1.9 614 30.8 18.1 2.3	564 24.4 15.5 2.4 709 30.5 18.2 3.0	514 18.6 13.2 1.6 635 22.5 15.0 2.0	623 26.7 17.6 2.6 787 33.7 21.1 3.5
20	21	22	23	24
ごはん にくじゃが きのこのみそしる りんご	スープスパゲティ かぶとキャベツのサラダ ゴールドキウイフルーツ	ごはん さんまのオレンジに きりほしだいこんとひじきのもの こまつなとえのきのみそしる	むぎごはん ささかまのにしょくあげ いそかあえ じゃがもちじる	ハヤシライス かいそうサラダ アセロラゼリー
525 20.8 12.1 2.1 654 25.4 13.8 2.7	571 19.2 19.7 1.9 708 22.9 24.1 2.4	609 26.1 20.2 2.6 759 32.2 23.7 3.6	582 24.7 14.6 3.0 714 28.7 16.8 3.5	659 20.3 22.0 2.9 817 24.9 27.0 3.6
27	28	29	30	31
ごはん ぎゅうにくとごぼうのみそに ほうれんそうのすましじる	ナン ドライカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん かつおのかくに ほうれんそうのおひたし にらたまみそしる	むぎごはん あおばぎょうざ きりほしだいこんのちゅうかサラダ たこボールスープ	ごはん えびフライ アメリカンサラダ コーンチャウダー
478 20.1 12.4 2.3 593 24.7 13.9 3.1	580 25.5 23.5 2.6 746 32.6 29.0 3.6	517 31.4 12.2 2.7 646 39.9 13.9 3.5	510 19.8 11.6 2.2 614 23.2 12.4 2.6	593 19.8 16.4 1.9 733 22.9 18.8 2.5

今月の給食目標 5月 よくかんで食べよう

- ★口を閉じ、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
- ★主食・おかずを交互に食べるようにしましょう。

牛乳は毎日付きます。
行事や物資の入荷状況などにより献立を
変更する場合があります。

今月の平均栄養価（摂取量/基準値）

	(小)	(中・高)
エネルギー	568/574kcal	697/768kcal
たんぱく質	23.2/21.5g	28.0/28.8g
脂質	17.4/15.9g	20.1/21.2g
食塩相当量	2.3/2.3g	3.0/2.5g

