



平成24年5月 学校給食予定献立表



広島県立庄原特別支援学校
平成24年 5月

日	曜日	予定献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	上段 小学部 下段 中・高学部 エネルギー たんぱく質	一口メモ	
			おもに体を作る もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品			
1	火	ごはん 牛乳 魚の中華がらめ 白菜とじゃこのサラダ もずくと卵のスープ くだもの	ホキ ちりめんいりこ もずく 卵 牛乳	米(強化米入り) 麦 小麦粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ かいわれ レタス	569kcal 26.7g 719kcal 32.8g	白菜とじゃこのサラダ ちりめんいりこに下味をつけてあるので、苦手な野菜もおいしく食べられます。野菜は季節のものを使用するとよいでしょう。給食では、加熱したはくさい、レタス、にんじんを和えます。	
2	水	こどもの日献立 チキンライス 牛乳 マカロニサラダ カレースープ ちまき	鶏もも肉 まぐろ水煮 ベーコン 牛乳	米(強化米入り) サラダ油 マヨネーズ 白ごま マカロニ 三温糖 じゃがいも	ピーマン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ ホールコーン冷凍	565kcal 17.6g 719kcal 21.2g	5月5日はこどもの日 5月5日は「端午の節句」。かぶとを飾り菖蒲湯に入ってからかしわ餅やちまきを食べて、子どもの幸せを祈る慣わしは今も伝えられています。給食では、ちまきを準備します。	
7	月	さけずし 牛乳 五目煮 澄まし汁	鮭 卵 豆腐 昆布 大豆水煮 牛乳 スクールちくわ 牛かた肉 蒸しかまぼこ	米(強化米入り) 砂糖 白ごま こんにゃく 油 じゃがいも	きゅうり にんじん ごぼう 乾しいたけ れんこん みつば たけのこ たまねぎ	569kcal 26.7g 719kcal 32.8g	ちまき ちまきとは、もち米やうるち米の粉で作った餅を笹の葉や竹の葉などで、円錐形や三角形に巻き上げて蒸したものです。	
8	火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ煮 煮びたし 若竹汁 くだもの	鶏もも肉 みそ かつお節 豆腐 油揚げ ちくわ 牛乳 カットわかめ	米(強化米入り) 麦 砂糖	しょうが ほうれんそう はくさい たけのこ水煮 にんじん さやえんどう くだもの	583kcal 28.6g 714kcal 33.8g	若竹汁 若竹汁は、「わかめ」と「たけのこ」の吸い物です。どちらも旬の食材を使ったものですが、それ以外に、わかめのもつカルシウムがたけのこのえぐみ成分と結びついてえぐみを中和してくれるという相性の良さもあるそうです。	
9	水	パン 牛乳 大豆と豚肉のカレー煮 サラダ ヨーグルトゼリー	豚もも肉 大豆水煮 まぐろ水煮 ヨーグルト ゼラチン 牛乳	パン じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん フロッキー ホールコーン冷凍 きゅうり キャベツ こまつな レモン果汁	613kcal 26.8g 776kcal 32.4g	ヨーグルトゼリー プレーンヨーグルトとゼラチンでゼリーを作ります。ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、腸内のビフィズス菌などの善玉菌を増やして、悪玉菌を減少させる働きがあります。腸の健康を守り、新陳代謝を活性化することで、老化防止に効果があります。	
10	木	いりこめし 牛乳 厚焼き卵 磯香あえ そうめん汁	かえりいりこ 牛乳 油揚げ きざみのり 卵 豆腐 チーズ ほしひじき 糸かまぼこ	米(強化米入り) こんにゃく 砂糖 サラダ油 そうめん	ごぼう にんじん こまつな むきえだまめ くだもの キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ 生しいたけ	563kcal 24.7g 680kcal 29.4g	いりこめし かたくちいわしをさっと茹でて干した、いりこ(煮干し)と季節の野菜の入った炊き込みごはんのことを「いりこめし」と呼びます。香川県では、かたくちいわしがよく捕れることから、今もよく、家で作られています。	
11	金	ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ だいこんと油揚げの炒め物 ごま汁	牛もも肉 卵 豚かた肉 油揚げ ふ 豆腐 みそ カットわかめ 牛乳	米(強化米入り) 麦 じゃがいも 糸こんにゃく 小麦粉 パン粉 油 白ごま 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん しょうが えのきたけ こまつな	638kcal 22.1g 792kcal 26.6g	肉じゃがコロッケ 肉じゃがを一つずつまるめて、手作りコロッケを作ります。肉じゃがの味がしっかりついてるので、何もかけなくても、そのまま美味しいコロッケです。	
14	月	山菜ごはん 牛乳 はりはりあえ 牛肉と厚揚げのうま煮	鶏もも肉 さつま揚げ くわがめ ちりめんいりこ 牛もも肉 厚揚げ 牛乳	米(強化米入り) 油 麦 三温糖 白ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油	ごぼう にんじん えだまめ わらび水煮 さやいんげん ほんしめじ 乾しいたけ 切干しいりこ きゅうり たまねぎ	598kcal 26.0g 735kcal 32.1g	はりはりあえ はりはりあえは、切干大根などと季節の野菜を和えた料理で、食べたときの「はりはり」「しゃきしゃき」とした歯ごたえからそう呼ばれるようになりました。今日の給食では、きゅうり、ちりめんいりこ等と和えます。 切干大根 には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、コレステロールを体外に排出し動脈硬化を予防する作用や、便秘を改善し大腸ガンを予防する作用、美肌にも効果的に働く成分があります。	
15	火	ごはん 牛乳 ホークピカタ カルちゃんサラダ スープ くだもの	豚かた肉 卵 牛乳 まぐろ水煮 ちりめんいりこ ほしひじき 大豆水煮 鶏ミンチ 豆腐	米(強化米入り) 麦 小麦粉 てん粉 油 三温糖 マヨネーズ	しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり もやし くだもの	650kcal 29.7g 772kcal 34.0g		
16	水	パン 牛乳 揚げ魚とカシューナッツのいためもの レタスと卵のふわふわスープ	メルルーサ 卵 牛乳	パン でん粉 カシューナッツ 油 ごま油 砂糖	しょうが 乾しいたけ たけのこ水煮 ピーマン にんじん にんにく レタス たまねぎ ねぎ	627kcal 26.4g 737kcal 30.5g	レタスと卵のふわふわスープ レタスをたっぷり使用したスープです。サラダにかかせないレタスですが、炒めものやスープ、チャーハン等の温かい料理に使ってもおいしいですよ。	
17	木	コーンピラフ 牛乳 ツナとポテトのグラタン 卵のスープ くだもの	ベーコン まぐろ水煮 ミックスチーズ ささ身 卵 牛乳	米 バター じゃがいも 生クリーム でん粉	ホールコーン冷凍 にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん パセリ えのきたけ ほうれんそう くだもの	596kcal 23.0g 745kcal 27.7g	ツナとポテトのグラタン ホワイトソースを作らずに、手軽に作れるグラタンです。じゃがいもをたくさん使うので、ビタミンCもたっぷり摂取できます。	
18	金	食育の日(世羅町) ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ アスパラとツナの和え物 鉄火みそ	高野豆腐卵 まぐろ水煮 かつお節 白ごま 牛乳 大豆水煮 白みそ 中みそ	米(強化米入り) 麦 じゃがいも 砂糖 油 白ごま ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ 乾しいたけ ほうれんそう アスパラガス キャベツ ごぼう	566kcal 23.4g 706kcal 28.1g	毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」 今月は 広島県世羅町 の特産品を使った料理です。 アスパラガス 太陽の光をいっぱい浴びて緑色に育ったものを「グリーンアスパラガス」といいます。庄原市や世羅台地等でたくさん栽培されています。19日の食育の日にアスパラガスを使って和え物を作ります。世羅町の特産品です。ほかの食べ方として、ソテー、サラダ、フライ等の調理法があります。	
21	月	ごはん 牛乳 豆腐のあんかけ ごまサラダ くだもの	焼き豆腐 いか むきえび ロースハム 卵 牛乳	米(強化米入り) 麦 油 でん粉 白ごま 砂糖	もやし たまねぎ キャベツ 乾しいたけ にんにく きゅうり だいこん にんじん ほうれんそう くだもの	570kcal 27.7g 731kcal 35.5g		
22	火	ごはん 牛乳 かにかま揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁	糸かまぼこ 卵 ほしひじき 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米(強化米入り) 麦 じゃがいも でん粉 油 三温糖	パセリ にんじん さやいんげん 切干しいりこ 乾しいたけ たまねぎ ぶなしめじ はくさい ねぎ なす	610kcal 20.0g 749kcal 24.0g	かにかま揚げ 5/22 ①じゃがいもを茹で、熱いうちにつぶして、パセリ、にんじんのみじん切りを加えます。 ②かにかまぼこ、とき卵、調味料、でん粉を①に加えてよく混ぜる。 ③平たい円形にして油で揚げる。 見た目は、さつま揚げのようですが、もちりとした歯ごたえと、かにかまぼこの風味のよいのが特徴です。	
23	水	パン 牛乳 チリコンカーン サラダ チーズ	大豆水煮 豚ミンチ ベーコン 糸かまぼこ 牛乳 チーズ	パン マカロニ 小麦粉 油 バター	たまねぎ にんにく パセリ ホールトマト キャベツ アスパラガス きゅうり ホールコーン冷凍 にんじん レーズン	604kcal 25.9g 780kcal 31.1g		
24	木	親子どんぶり 牛乳 枝豆サラダ 元気汁 くだもの	鶏もも肉 卵 ロースハム ほしひじき カットわかめ 厚揚げ みそ ちりめんいりこ 牛乳	米(強化米入り) 麦 三温糖 油 ごま油 白ごま じゃがいも	乾しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん むきえだまめ えのきたけ こまつな くだもの	625kcal 28.8g 767kcal 34.5g	チリコンカーン 5/23 チリコンカーンとは、ひき肉、豆をチリパウダー、トマトで煮込んだメキシコ系料理です。豆料理なので、うすら豆やいんげん豆を入れますが、給食では、チリパウダーは使用せず、大豆、マカロニをトマトで煮込みました。食物繊維がいっぱいです。パンにもごはんにも合う料理です。	
25	金	ハヤシライス 牛乳 五色和え りんごゼリー	牛もも肉 カットわかめ ロースハム 卵 ちりめんいりこ 粉麩天	米(強化米入り) 小麦粉 麦 バター 三温糖 砂糖 はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん むきえだまめ にんにく ほうれんそう きゅうり トマト りんごジュース	635kcal 22.0g 786kcal 26.4g	ハヤシライス ハヤシライスは、薄切りした牛肉とタマネギをバターで炒め、赤ワインとドミグラスソースで煮たものを白飯の上にかけた料理です。日本独自の料理で、代表的な洋食のひとつです。	
28	月	ごはん 牛乳 かつおのオーロラソース 土佐酢あえ きのこ汁	かつお みそ 豆腐 牛乳 かつお節	米(強化米入り) 麦 でん粉 油 砂糖 さといも	しょうが きゅうり セロリー にんじん なめこ ほんしめじ えのきたけ maidake だいこん ねぎ	572kcal 30.5g 702kcal 36.4g	かつお 野山が青葉に包まれる頃が初鰹の美味しいシーズンであると歌われているように、かつおは今がおいしい季節です。かつおはさばの仲間、まぐろとかつおは親類同土さうです。今日は、しょうが醤油で味をつけたかつおに、でん粉をまぶして油で揚げ、甘辛く炊いたごまみそをからめます。春のかつおは「初がかつお」と言い、また、秋のかつおは「もどりがかつお」と言います。「初がかつお」は味がさっぱりとしていて、「もどりがかつお」はしっかりと脂がのっています。そのため「初がかつお」と「もどりがかつお」は栄養価が違います。	
29	火	ごはん 牛乳 ごもきんぴら 石狩汁 フルーツヨーグルト	くわがめ 牛かた肉 さつま揚げ 鮭 豆腐 みそ 牛乳 ヨーグルト	米(強化米入り) 麦 こんにゃく 白ごま 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ さやえんどう だいこん はくさい パナナ みかん缶詰 りんご パイナップル いちご	586kcal 22.7g 737kcal 27.2g		
30	水	パン 牛乳 カレー豆腐 シャキシャキポテトサラダ くだもの	豚かた肉 豆腐 牛乳 糸かまぼこ	パン 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん むきえだまめ しょうが きゅうり ほうれんそう くだもの	569kcal 22.8g 740kcal 28.5g	シャキシャキポテトサラダ じゃがいもを細めのせん切りにし、シャキシャキ感が残るようにゆでます。それをマスタード入りのドレッシングであえます。さっぱりとした食感のよいサラダです。	
31	木	リザーブ給食(2つのうちどちらかを選んで予約してください。後日、予約表を配付します。)						リザーブとは リザーブとは予約するという意味です。あらかじめ料理を選択しておいて、当日希望の料理を食べる方式です。また予約を取ります。