



# 5月 給食献立予定表

令和5年度

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	えんどう豆ごはん	○	えんどう	米		706 kcal
	かつおフライ		かつおフライ	なたね油		29.1 g
	パンサンスー		卵	春雨,三温糖,ごま油,いりごま,すりごま	きゅうり,にんじん	
	たけのこの味噌汁		いりこ,油揚げ,木綿豆腐,味噌		だいこん,にんじん,たけのこ,小松菜	
	ミニかしわ餅			かしわもち		
2火	コッペパン	○		コッペパン		640 kcal
	豆腐のトマトグラタン		木綿豆腐,豚ひき肉,チーズ	サラダ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,トマト	29.2 g
	肉団子のスープ		肉だんご	春雨,ごま油	にんじん,たまねぎ,しいたけ,チンゲン菜	
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ	
8月	ごはん	○		米		677 kcal
	インド煮		鶏肉,さつま揚げ,厚揚げ	サラダ油,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,にんじん	30.6 g
	中華風卵スープ		卵	てん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,しいたけ,根深ねぎ,ほうれんそう	
9火	ミックス揚げパン	○	きな粉	コッペパン,油,落花生,三温糖		692 kcal
	新じゃが芋のスープ煮		肉だんご	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,きぬさや	24.3 g
	切干しナポリタン		ベーコン	バター	切干しだいこん,たまねぎ,青ピーマン	
10水	ごはん	○		米		664 kcal
	ししゃもの新緑揚げ		樺太子持ちししゃも	小麦粉,なたね油		25.6 g
	炒めごぼうサラダ		ロースハム	サラダ油,三温糖,いりごま白,マヨネーズ	ごぼう,にんじん	
	もやしの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌,味噌		にんじん,だいこん,えのきたけ,だいずもやし,小松菜	
11木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		670 kcal
	鶏肉のマーマレード焼		鶏肉	マーマレード	しょうが	33.8 g
	アスパラガスのソテー			サラダ油,バター	グリーンアスパラガス,アスパラガス,にんじん,だいずもやし,コーン	
	グリーンピースのポタージュ		鶏肉,牛乳,クリーム	バター	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	
12金	ハヤシライス	○	豚肉	米,サラダ油	たまねぎ,にんじん,セロリ,しめじ,マッシュルーム,グリーンピース	737 kcal
	コールスローサラダ		ロースハム		キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	27.2 g
	りんごゼリー			三温糖	りんご(濃縮還元ジュース)	
15月	ごはん	○		米		683 kcal
	いわしのトマト煮		いわしのトマト煮			29.9 g
	にらともやしのかぼす和え			上白糖,ごま油	にら,だいずもやし,にんじん,かぼす	
味噌けんちん汁	出し昆布,かつお節,鶏肉,木綿豆腐,油揚げ,味噌	ごま油,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ,根深ねぎ			
16火	コッペパン	○		コッペパン		690 kcal
	チーズソフト		チーズソフト			30.5 g
	八宝菜		豚肉,うずら卵	サラダ油,ごま油,てん粉	たまねぎ,しょうが,にんじん,きくらげ,しいたけ,キャベツ,たけのこ,きぬさや	
	米粉春巻		春巻	油		
17水	ごはん	○		米		670 kcal
	筑前煮		鶏肉	サラダ油,こんにゃく,さといも,三温糖	ごぼう,にんじん,しいたけ,れんこん,たけのこ	28.1 g
	魚ソーメン汁		出し昆布,かつお節,魚ソーメン,かまぼこ,わかめ		にんじん,えのきたけ,みつば	
八女茶ムース		八女茶ムース				
18木	コッペパン	○		コッペパン		675 kcal
	手作りコロッケ		豚ひき肉,卵	じゃがいも,小麦粉,パン粉,なたね油	たまねぎ,にんじん,コーン	23.2 g
	蒸し野菜				キャベツ,ブロッコリー	
押し麦入りミネストローネ	ウインナー	オリーブオイル,麦,三温糖	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,しょうが,トマト,グリーンピース			
19金	ごはん	○		米		691 kcal
	アジの塩焼き		アジ			33.8 g
	豊っ子和え		ひじき,味噌,木綿豆腐	こんにゃく,三温糖,すりごま白	しいたけ,にんじん,えだまめ	
	だんご汁		いりこ,鶏肉,油揚げ,味噌	やせうま,さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,根深ねぎ	

22 月	ごはん	○	米		717 kcal	
	ぶりカツ		天然ぶりカツ	油	28.8 g	
	スタミナねぎ味噌		豚ひき肉,味噌,ひきわり納豆	サラダ油,三温糖	ねぎ	
	沢煮椀		出し昆布,かつお節	さといも,でん粉	だいこん,にんじん,しいたけ,ごぼう	
23 火	ウインナーパン	○	ウインナー,シュレッドチーズ	背割りコッペパン	キャベツ	724 kcal
	マッシュポテト		クリーム	じゃがいも,バター	えだまめ	23.8 g
	ABCコンソメ野菜スープ		ベーコン	オリーブオイル,ABCマカロニ	たまねぎ,にんじん,だいこん,キャベツ, コーン,パセリ	
	フルーツポンチ			白玉もち	黄桃,みかん,パイナップル	
24 水	キムタクごはん	○	豚肉,ベーコン	米,麦,こめ油,上白糖,ごま油,いりごま白	キムチ(白菜),つば漬け,ねぎ	721 kcal
	大豆のサラダ		大豆	いりごま白,上白糖	だいずもやし,小松菜,にんじん	27.3 g
	ごま汁		出し昆布,かつお節,豚肉,木綿豆腐, 味噌	じゃがいも,すりごま白,ねりごま	ごぼう,たまねぎ,にんじん,だいこん, 根深ねぎ	
25 木	抹茶蒸しパン	○	牛乳	薄力粉,三温糖,サラダ油,さつまいも		651 kcal
	和風スパゲティ		鶏肉,ベーコン,むきえび	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油	たまねぎ,にんじん,しめじ,えのきたけ, マッシュルーム	28.6 g
	トマ玉スープ		ウインナー,卵	オリーブオイル,でん粉	にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト	
26 金	ルウから手作り鶏天カレー	○	豚肉,鶏肉	米,薄力粉,サラダ油,バター,じゃがいも, 小麦粉,なたね油	たまねぎ,にんじん,しょうが,トマト	799 kcal
	ブロッコリーサラダ				きゅうり,ブロッコリー,にんじん,コーン	29.4 g
	フレッシュパイナップル				パイナップル	
27 土	運動会 					
30 火	セルフフィッシュバーガー	○	フィッシュポーション	よこわりまるコッペパン,なたね油	キャベツ,にんじん	695 kcal
	バジルポテト		ベーコン	じゃがいも,オリーブオイル	たまねぎ	28.6 g
	ラビオリコンソメスープ		ラビオリ		たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン,えだまめ	
31 水	麦ご飯	○		米,麦		634 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め		豚肉,厚揚げ,八丁味噌	サラダ油,三温糖	青ピーマン,キャベツ,たけのこ,たまねぎ, にんじん,しめじ	28.0 g
	トック入りわかめスープ		わかめ	トック,ごま油	たまねぎ,にんじん,しめじ,コーン,チンゲン菜	

\*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

\*献立表は毎月発行しますので、朝・夕の食事と重ならないようにご活用ください。

※次のページに「給食だより」があります併せてご覧ください!!

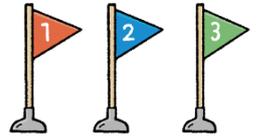
5月

# 給食だより



さわやかな季節となりました。新学期が始まって1ヶ月が経ち、そろそろ疲れがでる人もいるのではないのでしょうか。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

## 運動会で力を出すために大切なこと



### 生活習慣

#### 早起き



#### 早寝

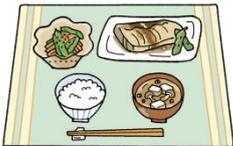


#### 朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。

### 栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。

### 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

## 食事エネルギーや栄養をしっかりととりましょう!

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。

