

5月給食予定献立表

2025年 5月

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 木	コッペパン	○		コッペパン		660 kcal
	新じゃが芋のスープ煮		鶏肉	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しめじ,きぬさや	27.7 g
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ			
	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	
2 金	チキンライス	○	鶏肉	米,サラダ油,バター	たまねぎ,にんじん,コーン,えだまめ	714 kcal
	ピザ春巻		ピザ春巻き	油		27.7 g
	小松菜と豚肉のスープ		豚肉		たまねぎ,にんじん,えのきたけ, 小松菜	
	ミルクみかんゼリー		牛乳,ゼラチン	上白糖	みかん	
7 水	ごはん	○		米		673 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	29.9 g
	中華風卵スープ		卵	でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,しいたけ, きくらげ,根深ねぎ,ほうれんそう	
	お茶ふりかけ(県産茶葉使用)			お茶ふりかけ(県産茶葉使用)		
8 木	コッペパン	○		コッペパン		656 kcal
	サーモンフライ		サーモンフライ	油		25.8 g
	ポテトサラダ			じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,きゅうり,コーン	
	野菜コンソメスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ	
9 金	ごはん	○		米		666 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	29.7 g
	もずくスープ		ベーコン,もずく	ごま油	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	
12 月	ごはん	○		米		659 kcal
	いわしのトマト煮		いわしのトマト煮			25.7 g
	金平ごぼう			ごま油,こんにゃく, 三温糖,いりごま白	ごぼう,にんじん	
	もやしの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		にんじん,だいこん,もやし,小松菜	
13 火	ちいさめコッペパン	○		コッペパン,みかんジャム		658 kcal
	和風スパゲティ		鶏肉,ベーコン, むきえび	スパゲッティ,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	31.0 g
	ほうれんそうのアーモンド和え			アーモンド	ほうれんそう,にんじん,もやし	
14 水	ごはん	○		米		695 kcal
	鱈の塩焼き		さわら			34.4 g
	いんげんのごま和え		ちくわ	いりごま白,三温糖	にんじん,もやし	
	だんご汁		いりこ,鶏肉,油揚げ, 味噌	やせうま	しいたけ,にんじん,だいこん, ごぼう,根深ねぎ	
15 木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		733 kcal
	キャベツのメンチカツ		彩野菜とキャベツの メンチカツ	油		26.7 g
	クラムチャウダー		ベーコン,あさり, 牛乳,スキムミルク	サラダ油,じゃがいも, バター	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,パセリ	
16 金	ごはん	○		米		676 kcal
	鮭のオーロラソースやき		鮭	エッグケアマヨネーズ	にんじん	40.9 g
	ひじきの五目煮		ひじき,大豆,さつま揚げ	サラダ油,こんにゃく, 三温糖	にんじん,えだまめ	
	とうふのすまし汁		出し昆布,かつお節,木綿 豆腐,かまぼこ,わかめ		にんじん,えのきたけ,ねぎ	
19 月	ごはん	○		米		658 kcal
	白身魚のポテトカレーソース		たら切身	じゃがいも,油,でん粉	にんじん,コーン,グリーンピース	30.8 g
	切り干し大根ときゅうりのサラダ		ロースハム	サラダ油,上白糖, いりごま白	切干しだいこん,きゅうり,にんじん	
	中華風きくらげ入り卵スープ		卵	でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, きくらげ,根深ねぎ,ほうれんそう	
20 火	ミックス揚げパン	○	きな粉	ツイストコッペパン, 油,落花生,三温糖		686 kcal
	ミネストローネ		ベーコン	オリーブオイル,三温糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ, セロリ,しょうが,トマト	22.5 g
	ブロッコリーと卵サラダ		卵	マヨネーズ	きゅうり,にんじん,ブロッコリー	
	フレッシュパイ				パイナップル	

21 水	麦ご飯	○	米,麦	751 kcal		
	ぶりのかぼす煮		ブリ切身	でん粉,油,三温糖	かぼす果汁	30.9 g
	ほうれんそうの胡麻和え			いりごま白,すりごま白	ほうれんそう,にんじん,しめじ	
	じゃがいもの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ	
22 木	ちいさめコッペパン	○	コッペパン	706 kcal		
	チーズソフト		チーズソフト		30.4 g	
	春ちゃんぼん		豚肉,かまぼこ	チャンポン麺,サラダ油	たまねぎ,しょうが,にんじん,しいたけ,コーン,きくらげ,もやし,キャベツ,アスパラガス,たけのこ	
	焼きようざ		焼餃子			
23 金	カツカレー	○	豚肉,粉チーズ,スキムミルク,ローストンカツ	米,サラダ油,じゃがいも,なたね油	たまねぎ,にんじん,青ピーマン	839 kcal
	グリーンサラダ			サラダ油,上白糖	きゅうり,グリーンアスパラガス,キャベツ,ブロッコリー	29.2 g
	1日分の鉄分ヨーグルト		一日分の鉄分ヨーグルト			
24 土	運動会 					
26 月	振替休日					
27 火	コッペパン	○	コッペパン	703 kcal		
	ホキのムニエル トマトソース		ホキ	バター,サラダ油,上白糖	たまねぎ,トマト,パセリ	29.0 g
	南瓜アーモンドサラダ			アーモンド,マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
	チーズ入り洋風かきたまスープ		ベーコン,粉チーズ,卵	じゃがいも,パン粉	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	
28 水	ごはん	○	米	666 kcal		
	高野豆腐の旨煮		豚肉,さつま揚げ,凍豆腐	サラダ油,こんにゃく,三温糖	たまねぎ,ごぼう,しいたけ,にんじん,たけのこ水煮	30.1 g
	じゃがいもの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,小松菜	
29 木	ホットドック (1食ケチャップ)	○	ウィンナーソーセージ,シュレッドチーズ	背割りコッペパン	キャベツ	692 kcal
	海藻と野菜のサラダ		わかめ	サラダ油,上白糖,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ,もやし	29.1 g
	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	
30 金	ごはん	○	米	680 kcal		
	揚げさばのソース煮		さば	米粉,油,三温糖	しょうが	30.3 g
	小松菜ともやしの辛子あ和え		ちくわ	上白糖	小松菜,もやし,キャベツ,にんじん	
	五目汁		出し昆布,かつお節,油揚げ,木綿豆腐		ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ,えのきたけ,根深ねぎ	

5月給食たより



新学期が始まってもうすぐ1カ月、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか？
 今月はみなさんが楽しみにしている運動会があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、規則正しい生活や一日3食の食事をしっかりと、体調管理をしましょう。
 給食でも運動会応援メニューなど入れエネルギーや栄養がとれるように工夫しています。



運動会で力を出すために大切なこと



生活習慣

早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活をしましょう。



栄養バランス

力を発揮するために、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べましょう。
 多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。



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。

