

# 5月 給食献立予定表

令和6年

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日は抹茶を使った揚げ物です。「♪夏も近づく八十八夜」と茶摘みの歌にあるように、新茶のかおり高い季節になりました。						
1 水	ごはん			米		752 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	抹茶	28.5 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	
	けんちん汁		出し昆布,かつお節,鶏肉, 木綿豆腐,油揚げ	じゃがいも,ごま油	にんじん,だいこん,しいたけ,しめじ, 根深ねぎ	
	ハ女茶ムース			ハ女茶ムース		
2 木	コッペパン			コッペパン		700 kcal
	野菜たっぷりキッシュ	○	ベーコン,卵,クリーム,牛乳, チーズ	オリーブオイル	たまねぎ,かぼちゃ,ほうれんそう, コーン	30.3 g
	色々お豆のチキンビーンズ		鶏肉,ミックスビーンズ, ひよこ豆	サラダ油,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん, トマト,グリーンピース	
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ	
7 火	コッペパン			コッペパン		672 kcal
	さわらフライ	○	さわらフライ	なたね油		27.3 g
	マカロニサラダ		ツナ	マカロニ,三温糖,マヨネーズ	キャベツ,にんじん,コーン, きゅうり	
	レタスとウインナーのスープ		ウインナー		たまねぎ,にんじん,レタス,コーン	
★8日のインド煮は、肉じゃが風の煮ものをカレー粉やケチャップで味付けしたものです。						
8 水	ごはん			米		675 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	30.2 g
	きくらげと卵のスープ		いりこ,卵	でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ, きくらげ,小松菜	
★9日は手作りコロッケです。新じゃがいもがおいしい季節です。ホクホクのコロッケお楽しみに!						
9 木	黒砂糖パン			黒砂糖パン		753 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	25.3 g
	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	
10 金	ごはん			米		676 kcal
	いわしのトマト煮	○	いわしのトマト煮			27.3 g
	おからサラダ		おから,ツナ	マヨネーズ,上白糖	きゅうり,にんじん,たまねぎ	
	もやしの味噌汁		いりこ,厚揚げ,味噌		にんじん,だいずもやし, キャベツ,小松菜	
13 月	ごはん			米		641 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,もやし, たけのこ,たまねぎ,にんじん,しめじ	29.0 g
	春雨とわかめのスープ		わかめ	春雨,いりごま白,ごま油	たまねぎ,にんじん,えのきたけ, 根深ねぎ	
14 火	コッペパン			コッペパン		695 kcal
	トマトクリームスパゲティ	○	鶏肉,ベーコン,粉チーズ, 生クリーム,牛乳	スパゲティ,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,トマト	29.8 g
	ほうれん草のチーズ和え		チーズ,かつお節		ほうれんそう,にんじん,コーン	
15 水	ごはん			米		657 kcal
	アジの塩焼き	○	あじ			30.6 g
	いんげんともやしのピーナッツ和え			落花生八割,三温糖	だいずもやし,にんじん	
	だんご汁		いりこ,鶏肉,油揚げ,味噌	やせうま	にんじん,だいこん,ごぼう, 根深ねぎ,小松菜	
16 木	ミックス揚げパン		きな粉	コッペパン,油,落花生粉末, 三温糖		673 kcal
	新じゃが芋のポトフ	○	鶏肉	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,ピーマン	
17 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	712 kcal
	セサミドレッシングサラダ	○	ロースハム	いりごま白,オリーブオイル, 上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	27.3 g
	りんごゼリー				りんごゼリー	
★今週は運動会応援メニューです。しっかり食べて元気に運動会の本番を迎えましょう。						
20 月	ごはん			米		723 kcal
	ぶりの照り焼き	○	ブリ切身	三温糖,でん粉		32.5 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	
21 火	ホットドック		ウインナーソーセージ,チーズ	背割りコッペパン,三温糖	たまねぎ,青ピーマン	676 kcal
	野菜コンソメスープ	○	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,小松菜	22.7 g
	フルーツポンチ				黄桃,みかん,パイン,バナナ	

22 水	しらす高菜とたまごそばごはん	○	しらす干し,卵	米,ごま油,三温糖	たかな漬,にんじん,ねぎ	673 kcal
	鶏天		鶏若鶏肉むね	小麦粉,なたね油		34.8 g
	豆腐のすまし汁		出し昆布,かつお節, 木綿豆腐,わかめ		にんじん,だいこん,えのきたけ	
23 木	抹茶蒸しパン	○	牛乳	薄力粉,三温糖,サラダ油, さつまいも		642 kcal
	春ちゃんぽん		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	25.4 g
	焼きようざ					
24 金	ルウから手作りカレー メンチカツのせ	○	豚肉 メンチカツ	米,薄力粉,サラダ油,バター, じゃがいも,なたね油	たまねぎ,にんじん,しょうが, グリーンピース	796 kcal
	グリーンサラダ		わかめ	サラダ油,上白糖	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	20.5 g
	冷凍フレッシュパイン				パイナップル	
25 土	運動会 					
27 月	振替休日					
28 火	コッペパン	○		コッペパン		737 kcal
	白身魚のチーズ焼き		すけとうだら,シュレッドチーズ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン,キャベツ	31.4 g
	南瓜サラダ		ロースハム	マヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,コーン	
	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	
29 水	ごはん	○		米		691 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,八丁味噌,木綿豆腐	サラダ油,三温糖,でん粉, ごま油	しょうが,たまねぎ,しいたけ, にんじん, 根深ねぎ	29.1 g
	わかめスープ		わかめ	いりごま白,ごま油	たまねぎ,にんじん,コーン, 根深ねぎ	
30 木	米粉パン	○		米粉パン		664 kcal
	ゆず風味鶏の照り焼き		鶏肉	三温糖	ゆず果汁	48.1 g
	こまつなと竹輪の炒め物		ちくわ	サラダ油,いりごま白	キャベツ,小松菜,もやし	
	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	
★武者汁は大分県杵築市で生まれた郷土料理です。魚のすり身のちぎり揚げが入っています。武者が多かった城下町なので武者汁と名づけられました。						
31 金	ごはん	○		米		691 kcal
	さばの醤油煮		さば	三温糖	しょうが	27.6 g
	おかか和え		かつお節		ほうれんそう,だいずもやし,キャベツ	
	武者汁		いりこ,厚揚げ,ちぎり揚げ, 味噌	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,根深ねぎ	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※献立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。

## 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、食事をしっかりとることが大切です。

### スポーツには多くの栄養が必要です

私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て成長したり体を動かしたりしています。

運動量が増えれば、その分エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。

毎日3食きちんと食べ早寝早起きをして体調を整えましょう。

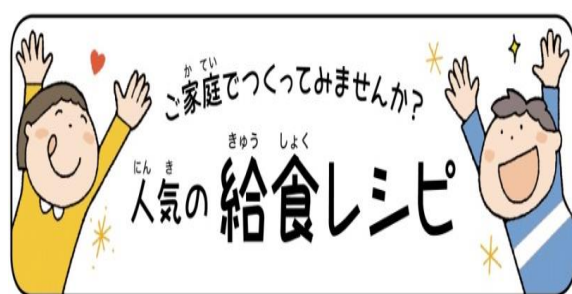
#### 疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB1……体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。

豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)……糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB1の吸収を助けます。

にんにくやねぎニラなどに豊富に含まれています。



### にら豚ごま味噌丼



材料 5人分

サラダ油・・・小さじ1

にんじん・・・50g

もやし・・・200g(1袋)

にら・・・100g(1束)

サラダ油・・・小さじ1

豚肉・・・250g

塩・コショウ・・・少々

★濃口しょうゆ・・・小さじ1

★酒・・・小さじ1

★練りごま・・・大さじ1

★麦味噌・・・大さじ1と1/2

★三温糖・・・小さじ1

★みりん・・・大さじ1

★水・・・大さじ2

いりごま・・・小さじ2

作り方

①フライパンに油をしき、にんじん、もやし にらをサッと炒める。

いったんボウルなどに取り出す。

②①と同じフライパンに油をしき、豚肉を炒める。肉に火がとおったら

塩コショウ・合わせ調味料を入れ炒める。

③炒めておいた野菜を肉のフライパンに入れゴマも入れる。

肉と野菜が混ざったら火をとめます。

④ごはんの上ののせて出来上がりです。

※野菜と肉を別々に炒めることで野菜の食感を残すことができます。

野菜は強火でサッと炒めるのがポイントです。



食事をしっかり食べて体力をつけよう！

★大分県産のにらをたっぷり使ったレシピです。  
ニラと豚肉で疲労回復効果up!  
簡単に作れるのでぜひ試してみてください。