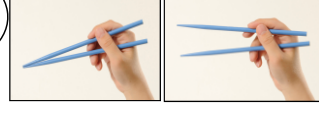




目標 *朝ごはんを食べよう *食事のマナーを身に付けよう

水戸高等特別支援学校

日	曜	献立			ワンポイント	塩分 (g)
		主食	飲物	おかず(主菜・副菜)		
1	水	マーボー豆腐丼	牛乳	春雨サラダ 中華スープ	田植え 月は『さつき』と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので『早苗月』『小苗月』が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。 	810 3.2
7	火	ご飯	牛乳	サーモンフライ ごま和え 具だくさん汁	端午の節句 もともと端午の節句は、中国から伝わったものです。柏餅を食べたり、こいのぼりを飾ったりするのは、日本に入ってから風習です。なぜ、柏餅を食べるようになったのか、いろいろな説があるようです。調べてみると新たな発見があるかもしれませんね。	758 1.8
8	水	けんちんうどん	牛乳	あじフリッター かまぼこの土佐和え	食物アレルギーについて『おかわり』  食物アレルギーの原因となる食品は、料理の中に入っていると見た目ではわからないものもあります。決められたルールを守りましょう。 	815 2.9
9	木	チキンカレー	牛乳	わかめサラダ ヨーグルト 福神漬け 	成長期に大切なカルシウム! カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜などカルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。	871 4.3
10	金	ご飯	牛乳	肉じゃが のり酢あえ もずくのみそ汁	背筋をピンと伸ばして食べよう 姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントを紹介します。 よい姿勢をつくるためのポイント いすに深く座る 背もたれに寄りかからない 肌と体はこぶし1つ分あける 両足を床につける 	700 2.5
13	月	中華丼	牛乳	くらげ中華あえ かきたま汁		744 3.2
14	火	ご飯	牛乳	かつお南蛮漬け カミカミサラダ 打ち豆のみそ汁 	働き続けるためには・・・ 3年生は、20日から現場実習ですね。働くためには、食が大切です。現場実習中は、お弁当持参ですね。 3:2:1のバランス 主食・主菜・副菜 料理を3:1:2の割合でつめると適量で栄養バランスがよい食事を作ることができます。 	744 2.0
15	水	ご飯	牛乳	春巻 ビーフン炒め レモン風味の酸辣湯	2 野菜(副菜) 1 肉や魚(主菜) 3 ご飯(主食)	845 2.5
16	木	ご飯	牛乳	照焼きチキン 春雨サラダ たぬき汁		692 2.3
17	金	ハヤシライス	牛乳	ひじきのごまマヨサラダ 杏仁豆腐	早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう 	836 3.0
20	月	ご飯	牛乳	鶏ささみのレモンしょうゆかけ 筑前煮 豆乳入りみそ汁 	夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。	772 2.9
21	火	ご飯	牛乳	チンジャオロース かぼちゃおやき 石狩汁	減塩の日『いばらき美味しおDay』 茨城県の成人1日あたりの塩分摂取量は、平成28年国民健康・栄養調査の結果では、男性は目標量7.5g未満のところ、11.2g、女性は目標量6.5g未満のところ、9.4gと大幅に超えています。『減塩』意識してみませんか。	827 3.0
22	水	コッペパン	牛乳	白身魚のフライ ブロッコリーと豆のサラダ コーンスープ	生まれながらの好ききらいってあるの? 動物は体に必要なものを『おいしい』、有毒なものを『まずい』と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘味やうまみ、塩などの塩分を好みます。一方、酸味や苦味は苦手な人が多く、これは、腐敗したものは、酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、食べることを重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。	741 3.5
23	木	ご飯	牛乳	マーボーナス 春雨サラダ ワンタンスープ	はしを正しくもってみよう 下のはしの持ち方 上のはしの持ち方 はしとはしの間に中指が入っているかな？ 	704 2.8
24	金	ご飯	牛乳	アジフライ 切り干し大根の煮物 いものこ汁	動かしのは、上のはしだけだよ。 	694 1.8
27	月	ご飯	牛乳	さばの塩焼き ひじきの煮物 のっぺい汁		788 2.0
28	火	たれかつ丼	牛乳	きりざい けんちん汁 	かみごたえのあるものを食べよう かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。 にんじん(生) 豚ヒレ肉のソー、アーモンド、れんこん(酢づけ)、干しぶどう	784 2.7
29	水	コッペパン	牛乳	オムレツ コールスローサラダ ポークビーンズ		710 2.4
30	木	ご飯 納豆	牛乳	こまのフライ アーモンドサラダ いわしのつみれ汁	5月30日は ごみゼロの日 ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要です。これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか。	776 2.2
31	金	ご飯	牛乳	キムタク炒め ポテトサラダ わかめスープ	応援しています 野菜料理は苦手な人が多いですね。野菜は、体の調子をを整えてくれる働きがあります。野菜嫌いのな、提供された給食を頑張って食べてくれる生徒を応援しています。	694 2.5

5月 給食献立材料表 (予定)

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
1	水	マーボー豆腐丼(米・豆腐・豚肉・にら・にんじん・たまねぎ)	牛乳	春雨サラダ(春雨 ベーコン きゅうり キャベツ) 中華スープ(もやし はくさい 豆腐 ごま油)
7	火	ご飯(米)	牛乳	サーモンフライ(さけ パン粉 小麦粉 油) ごま和え(ほうれん草・もやし・人参・ごま・砂糖) 具だくさん汁(大根・里芋・白菜・豆腐・しめじ・人参・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・ごま油)
8	水	けんちんうどん(ソフトメン・鶏肉・油・里芋・白菜・小松菜・人参・大根・ごぼう・長ねぎ)	牛乳	あじフリッター(あじ・小麦粉・沖あみ・でん粉・砂糖・あおさ・油) かまぼこの土佐和え(キャベツ・人参・ほうれん草・かまぼこ・砂糖・かつお節)
9	木	チキンカレー(米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・カレーパウダー・油)	牛乳	わかめサラダ(わかめ・キャベツ・かまぼこ・砂糖・油) ヨーグルト 福神漬け
10	金	ご飯(米)	牛乳	肉じゃが(じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・枝豆・しらたき・砂糖・油) のり酢あえ(小松菜・もやし・ツナフレーク・のり・砂糖) もずくのみそ汁(もずく・豆腐・玉ねぎ・えのきだけ)
13	月	中華丼(米・麦・人参・白菜・小松菜・豚肉・イカ・干しいたけ・長ねぎ・でん粉・油・ごま油)	牛乳	くらげ中華あえ(くらげ・もやし・きゅうり・人参・ごま・ごま油) かきたま汁(鶏卵・豆腐・しょうが・でん粉)
14	火	ご飯(米)	牛乳	かつお南蛮漬け(かつお・でん粉・油・玉ねぎ・砂糖) カミカミサラダ(切干大根・とうもろこし・小松菜・ツナフレーク・ごま油・砂糖) 打ち豆のみそ汁(大豆・大根・人参・長ねぎ・油揚げ・みそ)
15	水	ご飯(米)	牛乳	春巻(玉ねぎ・キャベツ・人参・もやし・たけのこ・小麦粉・春雨) ピーマン炒め(ピーマン・豚肉・油・人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・砂糖・ごま油) レモン風味の酸辣湯(えのきだけ・玉ねぎ・人参・にら・油・鶏卵・干しいたけ・レモン・でん粉)
16	木	ご飯(米)	牛乳	照焼きチキン(鶏肉・油・砂糖) 春雨サラダ(春雨・ハム・もやし・きゅうり) たぬき汁(さつま揚げ・こんにゃく・人参・ごぼう・大根・小松菜・油揚げ・長ねぎ・でん粉)
17	金	ハヤシライス(米・麦・豚肉・にんにく・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マツシュールーム・トマト・油・ハヤシルウ)	牛乳	ひじきのごまマヨサラダ(ひじき・小松菜・人参・ベーコン・ごま・砂糖) 杏仁豆腐(みかん・牛乳・寒天)
20	月	ご飯(米)	牛乳	鶏ささみのレモンしょうゆかけ(鶏肉・でん粉・油・レモン・砂糖) 筑前煮(鶏肉・油・人参・里芋・いんげん・ごぼう・こんにゃく・干しいたけ・ちくわ・砂糖) 豆乳入りみそ汁(さつま芋・かぶ・白菜・しめじ・人参・長ねぎ・油揚げ・豆乳・みそ)
21	火	ご飯(米)	牛乳	チンジャオロース(豚肉・たけのこ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく・長ねぎ・油・でん粉) かぼちゃおやき(かぼちゃ・小麦粉・砂糖) 石狩汁(鮭・豆腐・大根・人参・白菜・長ねぎ・みそ)
22	水	コッペパン(小麦粉)	牛乳	白身魚のフライ(ホキ・小麦粉・油) ブロッコリーと豆のサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・金時豆・大福豆・大豆) コンスープ(とうもろこし・パセリ・牛乳・バター・スキムミルク・牛乳)
23	木	ご飯(米)	牛乳	マーボーナス(なす 豚肉 にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが オイスターソース みそ ごま油 ケチャップ) 春雨サラダ(春雨 ベーコン きゅうり キャベツ ごま油 砂糖) ワントンスープ(ワントン チンゲン菜 にんじん えのきだけ ねぎ)
24	金	ご飯(米)	牛乳	アジフライ(あじ・小麦粉・パン粉・油) 切り干し大根の煮物(切干大根・油揚げ・しいたけ・にんじん・いんげん・ちくわ) いものこ汁(鶏肉・しらたき・さといも・まいたけ・小松菜)
27	月	ご飯(米)	牛乳	さばの塩焼き(さば) ひじきの煮物(ひじき・ちくわ・人参・大豆・いんげん・油・砂糖) のっぺい汁(鶏肉・人参・大根・里芋・ほうれん草・油揚げ・でん粉)
28	火	たれかつ丼(米・麦・豚肉・パン粉・油・砂糖)	牛乳	きりざい(小松菜・人参・きゅうり・たくあん・大豆・ごま) けんちん汁(里芋・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・干しいたけ)
29	水	コッペパン(小麦粉)	牛乳	オムレツ(鶏卵) コールスローサラダ(キャベツ・にんじん・コーン・卵不使用マヨネーズ) ポークビーンズ(大豆・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・油・トマト・砂糖・粉チーズ・生クリーム)
30	木	ご飯(米) 納豆	牛乳	こまいフライ(こまい・パン粉・小麦粉) アーモンドサラダ(キャベツ・ほうれん草・とうもろこし・アーモンド) いわしのつみれ汁(いわし・たら・でん粉・砂糖・豆腐・大根・人参・小松菜・長ねぎ)
31	金	ご飯(米)	牛乳	キムタク炒め(豚肉・つば漬・白菜・キムチ・長ねぎ・しめじ・ごま油) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ハム) わかめスープ(わかめ・ねぎ・えのき・ごま)