

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	エネルギー(kcal) 塩分(g)
		主食	飲物	おかず(主菜・副菜)		
1	金	学年遠足 予備日			給食はありません。	
7	木	ご飯	牛乳	鮭の西京焼き かまぼこの土佐和え ミルク豚汁	田植え 5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。	713 2.5
8	金	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き アスパラソテー キャベツと油揚げのみそ汁	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。	716 1.8
11	月	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 おかか和え 豚汁 ふりかけ	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。	635 2.3
12	火	米パン	牛乳	ホタテ風味カツ キャベツのサラダ コンソメスープ		692 2.3
13	水	ご飯	牛乳	さばの文化干し ひじきの煮物 のっぺい汁	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?良い姿勢にするためのポイントを紹介します。	699 2.7
14	木	ご飯	牛乳	チンジャオロースー かぼちゃおやき 中華スープ	☆いすに深く座る。 ☆背もたれによりかからない。 ☆机と体はこぶし一つぶんあける。 ☆両足を床につける。	751 2.7
15	金	ポークカレー ライス	牛乳	ゆでたまご わかめサラダ	実践してみましょう!	848 3.5
18	月	たれかつ丼	牛乳	きゅうりとわかめの酢の物 大根のみそ汁 青梅ゼリー	働き続けるためには・・・ 3年生は、18日から3週間の現場実習ですね。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。 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良い食事をすることができます。	714 2.7
19	火	わかめご飯	牛乳	鶏肉の漬け焼き カミカミサラダ きのこ汁	カミカミメニュー	685 3.7
20	水	鶏南蛮うどん	牛乳	厚焼玉子 もやしの和え物	早寝・早起き・朝ごはんを習慣づけよう 夜遅くまで起きていて、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、体調を崩しやすくなります。早寝早起き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。	672 3.6
21	木	ご飯	牛乳	かつお南蛮漬け 小松菜のからし和え 打ち豆のみそ汁		684 2.0
22	金	ご飯	牛乳	肉じゃが 納豆 海苔酢和え もずくのみそ汁	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、令和6年度国民健康・栄養調査の結果では、男性は目標値7g未満のところ、10.5g、女性は8.9gと大幅に超えています。 『減塩』意識してみませんか。	715 2.8
25	月	ご飯	牛乳	しゅうまい わかめサラダ 厚揚げと大根のみそ煮	生まれながらの好き嫌いってあるの? 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、塩などの塩みを好みます。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。	784 3.3
26	火	コッペパン レモンはちみつ	牛乳	タンドリーチキン マリネサラダ パンプキンスープ		750 3.2
27	水	ご飯	牛乳	白身魚のレモンソースかけ ジャーマンポテト キャベツのスープ	はしを正しくもう 「箸」を正しく持つことは、家族や周囲の人々と気持ちよく食事をすることにつながります。食事を楽しむために、改めて知っておきたいことばかりです。	702 2.6
28	木	ビビンバ丼	牛乳	中華スープ ヨーグルト	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、よくかまないのみこめないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ひれ肉のソテー、干しブドウなどです。よく噛んで食べると、食べすぎを防いだり、唾液がよく出て消化・吸収がよくなったり、虫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噛んで食べましょう。	775 1.6
29	金	ご飯	牛乳	あじフライ 切り干し大根の煮物 いものこ汁	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。	668 1.9

5月 給食献立材料表 (予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
1	金	学年遠足 予備日		給食はありません
7	木	ご飯	牛乳	鮭の西京焼き(さけ 白みそ 砂糖 みりん 酒) かまぼこの土佐和え(キャベツ にんじん 小松菜 かまぼこ しょうゆ 酢 砂糖 油 かつお節) ミルク豚汁(豚肉 じゃがいも にんじん ごぼう だいこん ねぎ 牛乳 だし みそ)
8	金	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが炒め(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 ごま たまねぎ みりん 砂糖 塩) アスパラソテー(アスパラ たまねぎ ベーコン 油 塩) キャベツと油揚げのみそ汁(キャベツ 油揚げ みそ だし)
11	月	ご飯	牛乳	厚焼き玉子(鶏卵 砂糖 でんぷん 塩 しょうゆ 鰹節) おかか和え(ほうれんそう キャベツ もやし しょうゆ かつお節) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう 豆腐 だいこん 油揚げ ねぎ しいたけ だし みそ) ふりかけ(わかめ 砂糖 ごま ちりめんじゃこ かつおぶし 塩 赤しそ 梅酢)
12	火	米パン	牛乳	ホタテ風味カツ(たまねぎ キャベツ パン粉 たら ほうたてエキス しょうゆ 油) キャベツのサラダ(キャベツ きゅうり とうもろこし ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン)) コンソメスープ(にんじん たまねぎ じゃがいも セロリ ベーコン マカロニ コンソメ 塩 こしょう パセリ)
13	水	ご飯	牛乳	さばの文化干し(さば 塩) ひじきの煮物(ひじき ちくわ にんじん だいず いんげん 油 だし しょうゆ 酒 みりん 砂糖) のっぺい汁(鶏肉 にんじん だいこん 里芋 ほうれんそう 油揚げ しょうゆ 塩 片栗粉)
14	木	ご飯	牛乳	チンジャオロースー(豚肉 たけのこ にんじん ピーマン しょうが にんにく ねぎ 油 オイスターソース 砂糖 塩 中華 だし しょうゆ 片栗粉 酒) かぼちゃおやき(小麦粉 砂糖 かぼちゃ 酢 タピオカでんぷん) 中華スープ(もやし 青梗菜 豆腐 きくらげ ベーコン ごま油 中華だし しょうゆ 塩)
15	金	ポークカレーライス(米 麦 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ ワイン にんにく カレールウ(小麦粉 砂糖 塩 カレー粉) 油)	牛乳	ゆでたまご(鶏卵) わかめサラダ(わかめ キャベツ かまぼこ 砂糖 しょうゆ 油 酢)
18	月	たれかつ丼(米 麦 かつ(豚肉 大豆粉 塩 パン粉) 油 しょうゆ みりん 酒 砂糖 だし)	牛乳	きゅうりとわかめの酢の物(きゅうり わかめ かまぼこ 砂糖 しょうゆ ごま油 酢) 大根のみそ汁(だいこん 油揚げ みそ だし) 青うめゼリー(梅 果糖 グラニュー糖)
19	火	わかめご飯(米 わかめ 水あめ 昆布 塩)	牛乳	鶏肉の漬け焼き(鶏肉 たまねぎ にんにく しょうが しょうゆ みりん ごま) カミカミサラダ(切り干し大根 とうもろこし 小松菜 ツナ ごま油 しょうゆ 砂糖 酢 塩) きのこ汁(えのきたけ まいたけ しめじ 油揚げ ねぎ だいこん にんじん みそ だし)
20	水	鶏南蛮うどん(ソフトメン 鶏肉 ねぎ ほうれんそう なると えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 だし 七味唐辛子)	牛乳	厚焼き玉子(鶏卵 砂糖 酢 しょうゆ 塩 かつお 昆布) もやしの和え物(もやし 小松菜 にんじん ごま しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 こしょう)
21	木	ご飯	牛乳	かつお南蛮漬(かつお でんぷん たまねぎ しょうゆ 砂糖 酢 七味唐辛子) 小松菜のからし和え(小松菜 もやし えのきたけ ささみ しょうゆ 砂糖 からし) 打ち豆のみそ汁(大豆 だいこん にんじん ねぎ 油揚げ みそ だし)
22	金	ご飯	牛乳	肉じゃが(じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん 枝豆 しらたき 砂糖 酒 しょうゆ みりん 油 だし) 納豆(納豆 しょうゆ 砂糖 酢 マスタード 水あめ 塩) 海苔酢和え(小松菜 もやし ツナ 海苔 しょうゆ 砂糖 酢) もずくのみそ汁(もずく 豆腐 たまねぎ えのきたけ だし みそ)
25	月	ご飯	牛乳	しゅうまい(豚肉 たまねぎ パン粉 でんぷん しょうが 小麦粉 塩) わかめサラダ(わかめ かまぼこ キャベツ 砂糖 しょうゆ 酢 油) 厚揚げと大根のみそ煮(厚揚げ たまねぎ 豚肉 にんじん たけのこ ちんげんさい ごま油 にんにく しょうが しいたけ オイスターソース 鶏ガラスープ しょうゆ 酒 片栗粉 砂糖)
26	火	コッペパン レモンはちみつ(はちみつ レモン 食物繊維)	牛乳	タンドリーチキン(鶏肉 にんにく ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース) マリネサラダ(キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし ドレッシング(油 酢 砂糖 だいたい レモン りんご 塩) レモン こしょう) パンパキンスープ(かぼちゃ たまねぎ シチュールウ クリーム 牛乳 塩 こしょう コンソメ)
27	水	ご飯	牛乳	白身魚のレモンソースかけ(ホキ でんぷん たまねぎ にんじん しょうゆ 砂糖 酢 レモン 油 パセリ) ジャーマンポテト(じゃがいも ベーコン たまねぎ 枝豆 バター 塩 こしょう) キャベツのスープ(キャベツ にんじん ベーコン 塩 しょうゆ コンソメ こしょう)
28	木	ビビンバ丼(米 麦 豚肉 酒 しいたけ 切り干し大根 しょうが にんにく たれ(醤油 砂糖 りんご にんにく 洋ナシ ごま レモン 唐辛子 玉ねぎ 豆板醤) もやし ほうれん草 にんじん いら ごま ごま油)	牛乳	中華スープ(たまねぎ ちんげんさい 豆腐 ねぎ ごま油 中華だし しょうゆ 塩) ヨーグルト(砂糖 練乳 脱脂粉乳 全粉乳 砂糖 クリーム 寒天)
29	金	ご飯	牛乳	あじフライ(あじ 小麦粉 パン粉 塩 ソース) 切り干し大根の煮物(切り干し大根 あぶらあげ シイタケ にんじん いんげん ちくわ しょうゆ 砂糖 みりん 油 だし) いものこ汁(鶏肉 しらたき さといも まいたけ 小松菜 しょうゆ 酒 だし 塩)