

平成27年度 5月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校

5月1日(金)		5月7日(木)		5月8日(金)		5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
献立 牛乳	牛乳	献立 牛乳	牛乳	献立 牛乳	牛乳	献立 牛乳	牛乳	献立 牛乳	牛乳	献立 牛乳	牛乳
筍ご飯	胚芽精米 筍・酒・塩 油揚げ 薄口醤油 昆布・削り節 さやいんげん	メープルパン	パン	ごはん	胚芽精米	麻婆丼	豚ひき肉 油 にんにく・生姜 白ネギ 玉葱 木綿豆腐 にら 三温糖 赤味噌 濃口醤油 塩 鶏ガラスープ トウバンジャン ごま油 片栗粉	カレーうどん	うどん 牛もも肉 にんにく・生姜 油 玉葱 人参 青ネギ 小麦粉 有塩バター 油 ウスターソース 濃口醤油 塩 カレー粉 ブルーン 脱脂粉乳 鶏ガラスープ	キャロットパン	パン
切干大根の煮付け	切干大根 豚もも肉 蓮根・人参 油揚げ 三温糖・本みりん 酒・削り節 濃口醤油	アスパラガスのシチュー	鶏もも肉 油 じゃが芋 人参 玉葱 マッシュルーム アスパラガス 有塩バター 小麦粉 牛乳 粉チーズ 塩・こしょう 鶏ガラスープ	金平ごぼう	ごぼう ごま油 人参 つきこんにやく 酒 三温糖 濃口醤油 青ピーマン	中華風サラダ	鶏ささみ肉 人参 りよくとうもろやし きゅうり カットわかめ ごま油 本みりん 濃口醤油 酢 三温糖 塩・こしょう ごま(いり)	ヨーグルトコアコアプラス	菜っ葉の煮びたし	鶏肉とキャベツのトマト煮	鶏もも肉 油 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー トマトピューレ 赤ワイン 鶏ガラスープ 塩・こしょう 粉チーズ
豚汁	豚もも肉・じゃが芋 ごぼう・大根 つきこんにやく 人参・青ネギ 味噌・削り節		シーチキン水煮 キャベツ スイートコーン 油 三温糖 塩・こしょう 酢	さつま汁	さつま芋 大根 人参 つきこんにやく 木綿豆腐 青ネギ 信州味噌 味噌汁 出汁昆布 削り節						じゃがいも ショルダーベーコン 玉葱 トマト 青ピーマン 油 三温糖 酢 塩・こしょう
抹茶蒸しケーキ	小麦粉・抹茶・卵 ベーキングパウダー 重曹・三温糖 はちみつ・酢 牛乳・油・甘納豆	ツナサラダ								ドイツ風サラダ	
端午の節句 献立											
エネルギー 759 たんぱく質 30.9 脂質 19.8 食塩相当量 2.7		エネルギー 795 たんぱく質 27.7 脂質 29.1 食塩相当量 1.9		エネルギー 732 たんぱく質 34.5 脂質 23.8 食塩相当量 3		エネルギー 774 たんぱく質 32.6 脂質 27.4 食塩相当量 2.5		エネルギー 796 たんぱく質 31.8 脂質 28.5 食塩相当量 3.6		エネルギー 751 たんぱく質 25.7 脂質 23.6 食塩相当量 3.1	

端午の節句
献立

5月14日(木)		5月15日(金)		5月18日(月)		5月19日(火)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	ナン	ナン	ほうとう	うどん(ゆで)
鯖の塩焼き	鯖 塩	鶏のから揚げ	鶏もも肉 塩・こしょう にんにく・生姜 酒 濃口醤油 片栗粉 油	キーマカレー	牛ひき肉 塩・こしょう にんにく・生姜 玉葱・人参 じゃが芋・なす ぶなしめじ 粉チーズ ホールトマト 小麦粉 有塩バター 油 ブルーン(乾) 脱脂粉乳 カレー粉 とんかつソース トマトケチャップ	さつま芋のかき揚げ	豚もも肉 油揚げ 人参 大根 白菜 干し椎茸 西洋かぼちゃ 濃口醤油 本みりん 酒 味噌汁 出汁昆布 削り節
小松菜のおかかあえ	小松菜 えのきたけ 人参 鰹節 本みりん 濃口醤油 薄口醤油	小松菜のからし和え	小松菜 しめじ 人参 からし(粉) 本みりん 濃口醤油 薄口醤油	タンドリーチキン	鶏もも肉 ヨーグルト カレー粉 塩・こしょう にんにく・生姜 玉葱・レモン パプリカ(粉)		さつま芋 玉葱 ごぼう 塩 小麦粉 卵 油
豆乳胡麻味噌汁	ごぼう じゃが芋 人参 油揚げ ぶなしめじ 豆乳 ごまペースト 信州味噌 味噌汁 出汁昆布 削り節	春野菜の味噌汁	キャベツ 玉葱 じゃが芋 青ネギ 信州味噌 味噌汁 出汁昆布 削り節	サラダ	キャベツ・人参 塩・こしょう 油・酢		
エネルギー 761 たんぱく質 39.4 脂質 24.4 食塩相当量 2.5		エネルギー 852 たんぱく質 33.4 脂質 32.5 食塩相当量 2.5		エネルギー 687 たんぱく質 30.4 脂質 18.7 食塩相当量 2.6		エネルギー 867 たんぱく質 26.8 脂質 41 食塩相当量 3.4	

●1日 端午(たんご)の節句献立●

毎年端午の節句献立には筍ご飯を実施しています。筍は成長が早く、まっすぐ育ち、竹になった後も、しなやかで折れにくいことなどから、子どもたちの健やかな成長を願って食べられます。

また、「筍」という字には「旬」という字がはいっていますね。まさに、4月から5月ごろまでの限られた期間しか収穫ができない食材です。独特の「アク」があるので米のとぎ汁や、米の糠でゆがく「アク抜き」という作業をしないとイケませんが、このアクが体に春の訪れを教えてくれるよい刺激になるのです。

5月は新茶の季節でもあります。そこで、給食でも抹茶を使った蒸しケーキを作ります。

毎月19日は
食育の日

山梨県は昔、山が多く、お米を作ることが難しい地域が多かったため、麦を栽培し小麦粉にして、主食にしていました。

ほうとうはたっぷりの野菜を入れ、小麦粉の使用量を減らしつつ、ビタミンや食物繊維などの栄養も補うことができ、広く普及したと言われています。



* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。

* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は前週の月曜日までに欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。

平成27年度 5月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校

5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	ひじきご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	中華丼	胚芽精米
肉じゃが	牛もも肉 油 玉葱 人参 じゃが芋 焼き豆腐 しらたき 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 塩	大豆茶飯	大豆 濃口醤油 酒・塩 ほうじ茶 出汁昆布	豚肉の生姜焼き	豚もも肉 生姜 酒 濃口醤油 三温糖 こしょう 玉ネギ 油	筑前煮	鶏もも肉・油 人参・ごぼう 蓮根・筍 こんにゃく 里芋 さつま揚げ 三温糖 本みりん 薄口醤油 濃口醤油 さやいんげん	鯿のかば焼き	鯿 生姜 濃口醤油 酒 片栗粉 油 濃口醤油 本みりん 三温糖 ごま(いり)		
春雨サラダ	さやえんどう 出汁昆布 削り節	鮭の塩焼き	カットわかめ キャベツ りよくとうもろや うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 食塩 ごま(いり)	小松菜の胡麻和え	小松菜 えのきたけ 人参 ごま(いり) 本みりん 薄口醤油 濃口醤油	切干大根の三杯酢	切干大根 人参・きゅうり カットわかめ しらす干し 酢・塩 三温糖 ゼリー	キャベツの胡麻和え	キャベツ 人参 ごま(乾) 本みりん 濃口醤油 薄口醤油	チャプチェ	春雨 牛もも肉 油 にんにく・生姜 干し椎茸 人参・小松菜 塩・こしょう 濃口醤油 三温糖 ごま(いり) ごま油
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	798 28.1 23.2 2.8	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	718 36 25 3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687 30.4 18.7 2.6	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	742 29.5 16.8 3.6	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	732 34.5 23.8 3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 26.8 27.5 2.9

5月28日(木)		5月29日(金)	
献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
食パン	食パン	ご飯	胚芽精米
ピザトースト	ピザソース トマトピューレ 玉葱 スイートコーン むきえび 酵母入りウインナー プロセスチーズ 青ピーマン	和風ハンバーグ	合びき肉 豚ひき肉 玉葱・ひじき 卵・パン粉 牛乳 塩・こしょう
春野菜のポトフ	鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱 キャベツ 鶏ガラスープ 塩・こしょう	きのみあんかけ	ぶなしめじ まいたけ 干し椎茸 人参 削り節 塩・こしょう 本みりん 薄口醤油 かたくり粉
ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり スイートコーン 人参 塩・こしょう 濃口醤油 ごまペースト 酢	かぼちゃの味噌汁	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ 干し椎茸 信州味噌 鰹味噌 出汁昆布 削り節
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 33.3 28.1 3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745 32.4 19.7 2.5

1ヶ月平均	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	770 kcal 31.8 g 25.2 g 2.9 g

新入生のみなさんも、箕面支援学校の給食には慣れましたか？

それぞれに大好きな献立もあれば苦手な献立もありますが、全クラス献立に関わらず比較的残菜も少なく、教室を回っていても良く食べているように思います。

5月は遠足や修学旅行など各学部で校外行事があり、慌ただしい月かもしれませんが、給食では4月とはまた違った献立も実施するので、旬の食材から栄養をたくさんもらって疲れ知らずの元気な体を作りましょう。

●21日 大豆茶飯 ●

地域にもよりますが、5月は田植えの時期です。

5月のことを「早月(さつき)」と言いますね。これは「早苗月(さなえつき)」という意味があるそうです。早苗とは、米の苗のことです。

大豆茶飯は能勢の地域に伝わる「さぶらき」の料理です。

「さぶらき」とは、豊作を願って田植えの時期に田畑の神様にお供えをしたり、みんなで楽しく食事をする行事のことです。

現在は、機械を使ったり、便利な肥料などができお米は出来やすくなっていますが、米が収穫されるまでには**八十八回**の作業を行わないといけませんので「**米**」という字がついたほどです。当たり前前に食べているお米ですが、最後の1粒まできれいに食べるように心がけましょうね。

●29日 和風ハンバーグ ●

29日の和風ハンバーグ(きのこあんかけ)は初メニューです。

いつものケチャップソースではなく、3種類のきのこが入った和風のあんかけをかけて食べましょう。

*1 三島食品 やさしいふりかけ
いろいろやさい 主な原材料

野菜(広島菜、赤シソ、京菜、かぼちゃ、人参、大根葉)、鰹削り節

88の手間



* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。

* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は**前週の月曜日までに**欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきませんでした分につきましては、年度末に精算し返金いたします。