

5月 給食献立表



令和4年度 大阪府立東淀川支援学校

2022年 5月 6日(金)		2022年 5月 9日(月)		2022年 5月10日(火)		2022年 5月11日(水)		2022年 5月12日(木)		2022年 5月13日(金)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126
【牛肉のちらし寿司】	420	【はいがごはん】 はいがまい	303	【クロワッサン】 ★クロワッサン	126	【はいがごはん】 はいがまい	303	【豆ごはん】 【さばのしょうが煮】	319	【ハヤシライス】	586
はいがまい		【豚肉のしょうがいため】	174	【煮込みハンバーグ】	219	【和風梅チキン】	267	はいがまい		はいがまい	
牛肉		豚肉		ハンバーグ(冷凍)		鶏肉		もち米		豚肉	
綿実油		青ピーマン		マッシュルーム(水煮缶詰)		酒		うすいえんどう		マッシュルーム	
干し椎茸		玉葱		玉葱		かたくり粉		食塩		玉葱	
たけのこ(水煮缶詰)		しょうが		デミグラスソース		綿実油		酒		にんじん	
にんじん		上白糖		赤ワイン		梅びしお		【さばのしょうが煮】	187	グリーンピース(冷凍)	
さやいんげん(ゆで)		本みりん		トマトケチャップ		こいくちしょうゆ		まさば		セロリー	
酒		こいくちしょうゆ		ウスターソース		上白糖		しょうが		綿実油	
こいくちしょうゆ		酒		トマトピューレ		本みりん		こいくちしょうゆ		トマトケチャップ	
米酢		綿実油		綿実油		酒		酒		ローレル(粉)	
上白糖		上白糖	91	薄力粉		米酢		本みりん		食塩	
食塩		【キャベツのみそ汁】		コンソメ(粉末)		水		上白糖		白こしょう	
昆布だし		★油揚げ		水		きざみのり		水		デミグラスソース	
きざみのり		★木綿豆腐		【コーンクリームスープ】	169	【ブロッコリーおかか和え】	21	水		濃厚ソース	
【ゆばのすまし汁】	45	キャベツ		【ブロッコリーおかか和え】		【小松菜のからしあえ】	17	【小松菜のからしあえ】		ウスターソース	
★湯葉(干し)		玉葱		鶏肉		【小松菜のからしあえ】		こまつな		薄力粉	
はくさい		にんじん		綿実油		かつお加工品(かつお節)		もやし(細)		綿実油	
玉葱		白ねぎ		玉葱		こいくちしょうゆ		うすくちしょうゆ		鳥がらだし	
えのきたけ		赤みそ		キャベツ		本みりん		本みりん		水	
葉ねぎ		白みそ		にんじん		食塩		【キャベツのひじきドレッシング】	34	【キャベツのひじきドレッシング】	
食塩		昆布だし		とうもろこし缶詰(クリーム)		【赤だし】	49	からし(練り)		キャベツ	
うすくちしょうゆ		削り節		パセリ		【赤だし】		上白糖		干ひじき(ステンレス釜、乾)	
本みりん		水		アレルゲンフリーシチューフレーク		はくさい		【新玉葱のみそ汁】	83	玉葱	
昆布だし				食塩		おつゆふ		玉葱		上白糖	
削り節				鳥がらだし		葉ねぎ		じゃがいも		食塩	
水				水		干し椎茸		★油揚げ		米酢	
【おかか和え】	16					にんじん		カットわかめ		うすくちしょうゆ	
こまつな						赤だし味噌		にんじん		綿実油	
もやし(細)						白みそ		【オレンジゼリー】	63	【オレンジゼリー】	
かつお加工品(かつお節)						本みりん		オレンジゼリー		オレンジゼリー	
うすくちしょうゆ						昆布だし					
本みりん						かつお加工品(削り節)					
削り節・昆布だし						水					
【かしわもち】											
かしわもち	81										
かしわもち: 糖類(グラニュー糖、麦芽糖)、小豆、モチ粉調整、還元水あめ、上新粉、食塩、食用油脂、水、炭酸Ca、グリセリン脂肪酸エステル、酵素、ピロリン酸鉄				ハンバーグ: 豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白(小麦由来)、砂糖、食塩、チキンエキス、酵母エキス、香辛料、水						オレンジゼリー: オレンジ果汁、砂糖、果糖、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC	
端午の節句献立											
	688		694		640		766		732		809





からだ なに

# みんなの体は何でできている？

あそび食べや好き嫌いなどしていませんか？人のからだは、食べ物をもとに作られます。「自分のからだをつくるもとは目の前の食べ物」です。嫌いなものも一口から頑張ってみましょう。

自分たちで手伝った料理はより一層おいしく興味をもち、新鮮なものにかかります。そら豆や玉ねぎの皮むきなど家でも料理のお手伝いなどをしてみてください。また、今年度は新型コロナウイルスの感染の拡大状況を見ながら児童生徒による「うすいえんどう豆」のさやむきなどを実施予定です。



あおもりけん きょうどりょうり  
青森県の郷土料理

しる  
けの汁



ゆ げんき  
しょうぶ湯で元気になろう

端午の節句にはしょうぶ湯につかりますが、しょうぶは薬草でもあり、強い香りが魔よけになるといわれています。まっすぐで、つやつやと輝くしょうぶの葉のように、東淀川支援学校のみんながすくすくと成長してくれるよう祈っています。



5月23日の献立は、青森県の郷土料理「十和田バラ焼き・けの汁」です。

十和田バラ焼きとは、青森県のご当地グルメです。バラ焼きの誕生は戦後間もない頃といわれています。けの汁は、津軽の七草粥ともいわれる小正月の精進料理で昔から無病息災を願って食べられます。

※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

