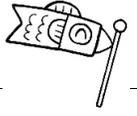


令和4年度		5月こんだてひょう		大阪府立岸和田支援学校						
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちようしをととのえる	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質		
2 (月)			たけのこごはん		あぶらあげ	たけのこ	かつおだし さけ しょうゆ しお	630		
			さわらのゆうあんやき		さわら	ゆずかじゅう			さけ しょうゆ みりん	
			とうふいりごもくじる		とりにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ しめじ				かつおだし さけ しょうゆ しお
			こどものひデザート		こどものひデザート(ゼリー)					
6 (金)			ごもくきんぴら	あぶら さとう しらたき	ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	579		
			じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	こまつな ねぎ	かつだし さけ	25.5 15.4		
9 (月)			ぶたにくとなすのみそいため	ごまあぶら	ぶたにく みそ	なす チンゲンサイ エリンギ にんじん たまねぎ	ちゅうかだし しお しょうゆ オイス ターソース	551		
			もずくじる		もずく とうふ いとかまぼこ	にんじん えのき	かつおだし さけ しょうゆ しお	24.4 18.4		
10 (火)			にくだんごのあまずに	かたくりこ さとう ごまあぶら	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほしいたけ	さけ ケチャップ す しょうゆ ガラ だし ちゅうかだし	582		
			はるさめスープ	はるさめ	とりにく わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ	がらだし さけ しおこしょう しょう ゆ ちゅうかだし	24.3 15.8		
11 (水)			とうふのあんかけごはん	かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう	かつおだし みりん しょうゆ	550		
			かぼちゃのみそしる		みそ わかめ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ	かつおだし さけ	24.8 13.6		
12 (木)			とりにくのからあげ	あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ	564		
			せんキャベツ			キャベツ				
			レタススープ	かたくりこ	ハム	レタス にんじん しめじ とうもろこし ねぎ	ちゅうかだし ガラ だし しょうゆ さけ		27.6 15.0	
			りんごジャム	りんごジャム						
13 (金)			かやくごはん			にんじん ほしいたけ しめじ	かつおだし しお しょうゆ さけ	567		
			さけのしおやき		さけ		しお さけ		35.1	
			とんじる	こんにやく	とうふ ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおこんぶだし さけ		15.4	
16 (月)			あつあげのちゅうかいため	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ エリンギ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく	ガラだし しょうゆ トウバンジャン さけ オイスター ちゅうかだし しお	630		
			キャベツときりぼしだいこんの ごまあえ	ごま さとう	わかめ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん	しょうゆ	29.3 20.7		
17 (火)			にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	612		
			のっぺいじる	かたくりこ	とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおこんぶだし さけ しょうゆ みりん	24.2 17.2		

\*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

## 5月2日(月) 端午の節句献立

5月5日は端午の節句です。もともとは、古代中国の厄除けの行事が奈良時代に伝わってきました。端午の節句には、男の子の健やかな成長を祈って、武者人形やよろいかぶと、こいのぼりを飾ったり、菖蒲湯に入ったり、柏もちやちまきを食べたり、旬のたけのこを食べたりします。

本校では5月2日(月)に、「たけのこご飯」を炊きます。子どもの白のデザートもつきます。お楽しみに。



### たけのこの栄養

たけのこには、食物繊維がたっぷりふくまれています。おなかをきれいにして、お通じをよくします。茹でたとき、まわりにつく白い粉のようなものはアミノ酸の1種のチロシンで、食べられます。



令和4年度		5月こんだてひょう		大阪府立岸和田支援学校				
日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか		ねつやちからのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえる		
18 (水)	 ぶたキムチ どんぶり	 ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんぶり	さとう ごま かたくりこ	ぶたにく	はくさい はくさいキムチ にんじん いら ほししいたけ にんにく ピーマン	ガラだし しょうゆ コチュジャン オイスター ちゅう かだし	546
			かんこくふうサラダ	ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん にんにく きゅうり	す しょうゆ	25.3 15.8
19 (木)	 こくとうパン	 ぎゅうにゅう	とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ しお さけ	602
			ウインナーとやさいの とうにゅうチャウダー	コーンスターチ	ウインナー とうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし	ピューレ ガラだし ワイン しお こしょう ソース	34.6 20.5
20 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	いんげんまめのチリコンカン	じゃがいも あぶら	ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん	ガラだし しお ワイン チリパウダー	639
			カラフルピーマンのマリネ	オリーブオイル さとう		あかピーマン きピーマン ピーマン しめじ にんじん セロリー だいこん にんにく	す しょうゆ しお	26.8
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
23 (月)	 ハムピラフ	 ぎゅうにゅう	ハムピラフ		ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	コンソメ しお ワイン ガラだし	615
			ミニグラタン	ミニグラタン (じゃがいも こめこ)	ミニグラタン (とうにゅう おから)	ミニグラタン (ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし)		22.5
			コンソメスープ		ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ しょうゆ しおこしょう ガラだし	20.2
24 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	いなかふうに	さとう じゃがいも こんにやく	ぶたにく とうふ ちくわ	にんじん だいこん さやいんげん	かつおだし しょう ゆ みりん しお さけ	598
			ぐだくさんみそしる		わかめ みそ	こまつな えのき キャベツ しめじ ねぎ	かつおだし さけ	28.2 17.6
25 (水)	 おやこどん	 ぎゅうにゅう	おやこどん	さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	591
			さやいんげんのごまあえ	ごま さとう		さやいんげん	しょうゆ	29.6 20.3
26 (木)	 むらさきいも パン	 ぎゅうにゅう	キャベツメンチカツ (ソース)		キャベツメンチカツ		ソース	698
			そえやさい			ブロッコリー とうもろこし		33.8
			とりときのこのスープ		とりにく	はくさい にんじん しめじ えのき こまつな ほししいたけ	ガラだし さけ しょうゆ	25.5
27 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	はっぼうさい	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ しょうが たけのこ	ちゅうかだし さけ しょうゆ	586
			はるさめのあえもの	はるさめ さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん	しょうゆ す	24.6 15.2
29 (日)	 ハヤシライス	 のむ ヨーグルト	ハヤシライス	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん	ケチャップ ソース ハヤシルウ ガラだし	667
			ツナサラダ (げんえんわふうドレッシング)	げんえんわふうドレッシング	ツナ わかめ	キャベツ きゅうり さやいんげん にんじん		23.4 17.3
31 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	さけ みりん しょうゆ	607
			とうふときのこのすましじる		とうふ	えのき しめじ はくさい みつば	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	30.3
			(いろいろやさいふりかけ)			いろいろやさいふりかけ		22.6

\*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

5月20日(金) <sup>せかい りょうり</sup>世界の料理

アメリカ・メキシコ

「チリコンカン」

「チリコンカン」はメキシコとアメリカテキサス州のあたりで、カウボーイが食べていたといわれています。スペイン語で「肉入り唐辛子」という意味です。メキシコではトルティーヤというパンと一緒に食べます。(給食では、ごはんと一緒に食べてみてください♪)

