

2019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 ン だ て め い				き い ろ	あ か	み ど り				ち ょ う み り よ う	エ ネ ル ギ ー タンパク質 脂 質															
	きいろ	あか					ねつやちからのものになる	からだをつくるもと					からだのちようしをとのえる																
7 (火)			たけのこごはん	行	事	食		あぶらあげ	さわら	ゆずかじゅう	たけのこ	かつおだし さけ しょうゆ しお	669 32.7 18.6																
	たけのこ ごはん		さわらのゆうあんやき				さといも	とり どうふ		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)																						
8 (水)			ぶたにくどんぶり				さとう あぶら	ぶたにく	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ こまつな しょうが	たまねぎ	かつおだし さけ しょうゆ	623 26.2 16.1																
	ぶたにく どんぶり		ぐだくさんみそしる				じゃがいも ごま	あぶらあげ		キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ		かつおこんぶだし みりん しょうゆ さけ しお																	
9 (木)			とりとしろいんげんまめのにこみ				さとう じゃがいも コーンスターチ	とりにく どうにゅう いんげんまめ	ツナ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ		かうだし しょうゆ コンソメ しお しょうゆ みりん	674 31.1 17.3																
	ことうパン		キャベツとツナのサラダ				さとう ごま ごまゆ			キャベツ にんじん きゅうり さやいんげん		かつおだし さけ しょうゆ みりん																	
			ゆずかつおドレッシング				ゆずかつおドレッシング																						
10 (金)			マーボーどうふ				ごまゆ かたくくりこ さとう	ぶたにく どうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい		トウバンジャン しょうゆ かきゆ ちゅうかだし さけ	642 30.2 17.6																
	はいかがごはん		ちゅうかごもくスープ				はるさめ かたくくりこ	とりにく		たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ		かうだし しょうゆ さけ しお																	
13 (月)			ちくぜんに				さといも さとう こんにやく	とりにく	どうふ ひじき	ごぼう にんじん だいこん しいたけ		かつおだし さけ しょうゆ みりん	580 24.8 13.3																
	はいかがごはん		ひじきいりしらあえ				さとう			ほうれんそう にんじん		しょうゆ しお																	
			いろいろやさしいふりかけ							いろいろやさしいふりかけ																			
14 (火)			とりにくのこうそうやき					とりにく		にんにく たまねぎ バジル		しお こしょう	670 32.3 21.6																
	うずまきパン		トマトスープ				コーンスターチ	ウインナー		にんじん たまねぎ セロリー とうもろこし ブロッコリー しめじ にんにく トマトかん		かうだし しお ワイン ビューレ ケチャップ ソース																	
			みかんジャム				みかんジャム																						
15 (水)			ぶたキムチ				さとう ごま かたくくりこ	ぶたにく		はくさい はくさいキムチ にんじん にら ほししいたけ にんにくピーマン		かうだし しょうゆ コチュジャン	550 22.1 15.1																
	はいかがごはん		かんこくふうサラダ				ごまゆ			キャベツ にんじん にんにく きゅうり		す しょうゆ																	
16 (木)			とりにくのからあげ				あぶら かたくくりこ	とりにく		しょうが にんにく			685 32.5 23.3																
	パン		せんキャベツ							キャベツ		しお																	
			にくだんごとだいこんのスープ				はるさめ ごまゆ	にくだんご		はくさい にんじん しめじ とうもろこし ねぎ		ちゅうかだし しょうゆ さけ																	
17 (金)			どんどろけめし (とうふいりかやくごはん)	郷 土 料 理			あぶら	どうふ あぶらあげ		にんじん ほししいたけ		かつおこんぶだし みりん しょうゆ さけ しお	676 30.0 19.4																
	どんどろけめし		さばのごまみそやき				ごま さとう	さば みそ				さけ																	
		のむ ヨーグルト	すましじる							はくさい こまつな えのき		かつおこんぶだし みりん しょうゆ さけ																	

*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。

*卵抜きのマヨネーズを使用しています。

5月7日(火)行事食

端午の節句

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、柏もちやちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりします。本校では連休明けの5月7日(火)に、たけのこごはんを炊きます。子どもの日のデザートもつきます。お楽しみに。



旬の食べ物「たけのこ」

たけのこには、食物繊維たっぷり含まれています。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種のチロシンといえます。チロシンはストレスを緩和したり集中力を高めたりする効果があるとされています。



5月こんだてひょう										大阪府立岸和田支援学校									
2019年度					きいろ					あか					みどり				
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	ねつやちからのものになる	からだをつくるもと	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質		日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	ねつやちからのものになる	からだをつくるもと	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質	
20 (月)	 はいがごはん		あつあげのちゅうかいため	ごまゆ 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	しょうゆ	654 27.5 20.7		21 (火)	 むらさきいも パン		とうふハンバーグきのこソース	かたくりこ	とうふハンバーグ	しいたけ えのきだけ しめじ ねぎ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう パセリ	コンソメ しお さけ しょうゆ みりん ケチャップ	697 25.8 20.6	
22 (水)	 ちゅうか どんぶり		ちゅうかどんぶり	かたくりこ ごまゆ	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン ほししいたけ	ちゅうかだし しお こしよ さけ	580 24.2 15.3		23 (木)	 クレセント パン2こ		わふうサラダ	はるさめ ごまゆ さとう	とうふ	こまつな ほししいたけ にんじん かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	ポワイドシチュー のもと しお こしよ	687 24.9 19.6	
24 (金)	 ハムピラフ		わふうドレッシング	わふうドレッシング	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり	コンソメ しお			27 (月)	 はいがごはん		にくだんごのあまずに	かたくりこ さとう ごまゆ	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 ほししいたけ	さけ ケチャップ す しょうゆ ちゅうかだし	614 22.4 16.9	
28 (火)	 はいがごはん		とりじゃが	じゃがいも さとう しらたき	とりにく	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	605 23.2 12.2		29 (水)	 ハヤシライス		だいこんとにんじんのマリネ	じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん	からだし ワイン ハヤシルー	656 21.4 21.0	
30 (木)	 メロンパン		にこみハンバーグ	オリーブゆ さとう		だいこん にんじん れもんかじゅう	しお す	533 23.2 18.3		31 (金)	 はいがごはん		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 こまつな ねぎ	かつおだし さけ みりん しょうゆ かつだし さけ	597 24.3 14.7	

5月17日(金)郷土料理 鳥取県「どんどろけ飯 (豆腐入いかやくご飯)」

どんどろけ飯は、油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯。「どんどろけ」とは県中部の方言で雷のことを指します。豆腐を炒めるときのバリバリという音が雷に似ていることからこの名前がついたと言われています。

中部から東部にかけての山村で普及し、農作業の節目や集落の集まりなどに作られています。



鳥取県

アレルギー除去食 について

5月には、卵・乳・小麦・えびを
使用した献立はありません。
(※醤油などの調味料を除く。)

