



5月の こんだて

表:5/2～5/10 裏:5/11～5/18
2枚目表:5/19～5/26 2枚目裏:5/27～5/31
まで記載しています。

しんがくねん はじ げつ
新学年が始まって1か月がたちました。

じゅぎょう きゅうしょく がっこう せいかつ な
授業や給食など学校での生活には慣れてきましたか？

にんき めんきゅうを おおめ 入れたので、お楽しみに♪

うんどうかい に向けて しっかり 食べて 頑張ら しょう！

※当面の間は感染防止を最優先としています。介助による感染リスクの防止からパンは休止し、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は★
エビ・カニは◎ 魚卵は■ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

こどもの日献立

吹支内第3-2号
令和4年4月25日
大阪府立吹田支援学校

5月2日(月)	5月6日(金)	5月9日(月)	5月10日(火)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ほうれん草入りキーマカレー】	【ごはん】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【肉団子のクリーム煮】	ほうれん草 牛ミンチ肉	【鶏の唐揚げ】	【牛肉の土手煮】
牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 玉葱 にんじん グリーンピース 米油 コーンスターチ	豚モモミンチ肉 オリーブ油 にんにく しょうが 玉葱 にんじん 大豆水煮 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 みそ トマトケチャップ みりん カレー粉	とりモモ肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油	牛モモ肉 にんじん だいこん あつあげ 板こんにやく さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 赤みそ さとう 酒 みりん 豆板醤
★バター	【とうふとわかめのサラダ】	【キャベツのみそ汁】	【ブロッコリーのおかか和え】
★牛乳	とうふ わかめ にんじん さんどまめ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ	キャベツ じゃがいも とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	ブロッコリー こいくちしょうゆ みりん 花かつお
白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう	【フライドポテト(のり塩)】	【のりつくだ煮】	
じゃがいも 米揚げ油 塩 あおのり	じゃがいも 米揚げ油 塩 あおのり	のりつくだ煮 のりつくだ煮: しょうゆ 砂糖 水飴 干しあまのり 干しひとえぐさ でん粉 はちみつ カラメル色素 増粘多糖類 水	
【抹茶ゼリー】	醸造酢 みりん さとう 米油 白ごま		
★牛乳 抹茶 上白糖 ルカンテンウルトラ 水			
756kcal	725kcal	732kcal	710kcal

新メニュー

旬の食材「青のり」

青のりは、水温の低い冬から春先に成長し、春ごろが収穫の時期です。乾燥させて焙り、粉状にしたものがよく売られていますね。たこ焼きなどの「磯の香り」が美味しいトッピングというイメージが強いと思いますが、カリウム、カルシウム、マグネシウム、βカロテン、葉酸などの栄養素も多く含まれます。

給食では、「こどもの日献立」のフライドポテトをのり塩味にしてみました♪季節を感じながら食べてみてくださいね。



☆食育クイズ☆

給食室から食欲をそそる香り…といえば「にんにく」です。にんにくは5月に旬を迎えます。このいい香り、食後は気になる臭いにもなってしまうのですが、香りだけではなく、体にとっても良い働きをしてくれます。その働きは次のうちどれでしょう？

- ① 骨を強くする
- ② 記憶力が良くなる
- ③ 疲労が回復する



答えは2枚目裏へ！

5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)
【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【チキンピラフ】	【ごはん】	【ごはん】	【豆ごはん】	【ごはん】	【ぼっかけ丼】
はいが精米 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 とりモモ肉 玉葱 にんじん グリーンピース 米油 塩 トマトピューレ うすくちしょうゆ 酒 みりん 鶏ガラスープ缶 ★バター	はいが精米 【魚のあまずあんかけ】 まだら こいくちしょうゆ 酒 しょうが にんにく 米粉 かたくり粉 米揚げ油 玉葱 ごぼう にんじん ピーマン 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ さとう 醸造酢 トマトケチャップ かたくり粉 ごま油 【中華スープ】 とりミンチ もやし たけのこ缶 にんじん こまつな とうふ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 【ヨーグルト】 ★ソフトクリームヨーグルト	はいが精米 【ポークビーンズ】 豚モモ肉 にんにく じゃがいも 玉葱 にんじん 大豆水煮 米油 コーンスターチ ★バター 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ みりん パセリ 【大根サラダ】 ツナフレーク だいこん キャベツ さんどまめ 醸造酢 さとう 塩 米油	はいが精米 グリーンピース 塩 【鯖の味噌煮】 さば しょうが 赤みそ さとう 酒 みりん 昆布だし 出汁昆布 【青菜のすまし汁】 こまつな 玉葱 とうふ にんじん だいこん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒	はいが精米 【揚げ出し豆腐のあんかけ】 とうふ 米粉 かたくり粉 米揚げ油 とりむね肉(皮付き) 米油 玉葱 にんじん たけのこ缶 グリーンピース うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉 【ツナサラダ】 ツナフレーク キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん 米油 【みかんゼリー】 国産みかんゼリー	はいが精米 牛モモ肉 板こんにやく 玉葱 青ねぎ しょうが かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん 七味とうがらし 【たまねぎのみそ汁】 じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
686kcal	772kcal	727kcal	706kcal	767kcal	707kcal

新メニュー

「ぼっかけ丼」

神戸の郷土料理「ぼっかけ」
とは、牛すじ肉とこんにやくを
甘辛く煮込んだ料理です。戦後
の食糧不足のときに、それまで
捨てられていた牛すじ肉をおい
しく食べられるように考えられ
た料理です。丼、他、お好み焼
きや焼きそばの具材としても使
われています。元はうどんの上
にかけていたので「ぶっかけ
る」が「ぼっかけ」と呼ばれる
ようになったそうです。

「たまねぎのみそ汁」

兵庫県のたまねぎの生産量
は、全国3位です。兵庫県の淡路
島というところでたまねぎがた
くさん栽培されているのを知っ
ていますか？兵庫県で栽培され
ているたまねぎのほとんどが淡
路島産です。1年の平均気温が
16度前後と温暖な気候と、土に
含まれる海のミネラル成分が甘
くておいしいたまねぎの栽培に
適しています。

ソフトクリームヨーグルト：加糖練乳、脱脂
粉乳、砂糖・異性化液糖、クリーム、砂糖
イソマルトオリゴ糖、難消化性デキストリン
全粉乳、増粘多糖類、ミルクカルシウム、乳
たんぱく質濃縮物、香料、ホエーパウダー
寒天、水

アシドミルクPLUS：乳製品、砂糖・異性化
液糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、ポリデ
キストロース(食物繊維)、乳たんぱく、ミ
ルクカルシウム、香料、ピロリン酸鉄、水

5月19日(木)	5月20日(金)	5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【中華丼】	【ごはん】
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
【ウィンナーとキャベツのスープ煮】	【すきやき風コロッケ】	【肉じゃが】	【とりの中華風コーンフレーク焼き】	豚モモ肉 焼き竹輪 ◆ロールイカ はくさい 玉葱 にんじん ヤングコーン チンゲン菜 にんにく しょうが 米油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう かたくり粉	【さわらの塩こうじやき】
ウィンナー 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー パセリ 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう さとう かたくり粉	牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 玉葱 じゃがいも さとう こいくちしょうゆ みりん 米粉 水 コーンフレーク 米揚げ油	牛モモ肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 にんじん さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	とりささ身 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 米粉 コーンフレーク 米油	【真だくさんみそ汁】	
【かぼちゃチーズのサラダ】	【とうふとわかめのみそ汁】	【ごぼうのあまから揚げ】	【ミネストローネスープ】	【りんごヨーグルト】	
かぼちゃ にんじん ホールコーン さんどまめ 大豆水煮 ★サイコロチーズ 塩 こしょう 醸造酢 さとう ノンエッグマヨネーズ	玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	ごぼう かたくり粉 米粉 米揚げ油 こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま	とりモモ肉 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー グリーンピース トマトピューレ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう こいくちしょうゆ 赤ワイン みりん	【コアコアりんご】	
ウィンナー：豚うで・もも肉 塩 砂糖 香辛料（白コショウ、ナツメグ、ジンジャー、コリアンダー、ガーリック） 羊腸	【ふりかけ（やさい）】		【ミルク寒天】	★コアコアりんご	
サイコロチーズ：ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水	やさしいふりかけ（いろいろやさい）		★牛乳 みかん缶 上白糖 ルカンテンウルトラ 水	【春雨サラダ】	
	ノンエッグマヨネーズ：食用植物油脂 醸造酢 砂糖類（砂糖、粉末水あめ） 食塩 水 増粘剤（加工でんぶん、増粘多糖類） 調味料（アミノ酸） 香辛料抽出物			はるさめ ポークハム 緑豆はるさめ キャベツ にんじん さんどまめ 塩 こしょう 醸造酢 米油 ノンエッグマヨネーズ	
745kcal	753kcal	814kcal	750kcal	675kcal	731kcal

ポークハム：豚もも肉 塩 砂糖 香辛料（白コショウ、ナツメグ）

5月27日(金)	5月30日(月)	5月31日(火)
【牛乳】	【牛乳】	【リンゴジュース】
★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【ビビンバ】	【ごはん】	【シーフードカレー】
はいが精米 牛モモ肉 はくさい(キムチ漬け) にんじん 豆もやし ほうれんそう 米油 にんにく こいくちしょうゆ さとう 酒 赤みそ トウバンジャン 白ごま ごま油	はいが精米 【あつあげのみそ炒め】 豚モモ肉 にんじん あつあげ キャベツ 糸こんにやく さんどまめ 米油 昆布だし 出汁昆布 赤みそ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま ごま油	はいが精米 ◆ロールイカ ☆ほたて貝柱水煮 酒 玉葱 にんじん じゃがいも グリンピース 塩 こしょう アルゲンリ-カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉
【ビーフンとチンゲン菜のスープ】	【きんぴらごぼう】	【青菜とコーンのサラダ】
とりミンチ ビーフン たけのこ缶 にんじん チンゲン菜 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉	ごぼう にんじん つきこんにやく ピーマン さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 白ごま 七味とうがらし	キャベツ ほうれんそう ホールコーン 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ
はくさい(キムチ漬け)：白菜 かつお節 エキス 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 こんぶ エキス パプリカ 唐辛子 ニンニク で ん粉 食塩		
「ビビンバ」 韓国料理といえばビビンバ。ビビンバとは、丼にごはん、肉、ナムルなどを入れてかき混ぜて食べる料理です。ビビンバの「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ごはん」を意味しています。 お肉と野菜をバランスよく摂ることができます。		
732kcal	793kcal	719kcal

☆クイズの答え☆

答えは・・・

③ 疲労が回復する

にんにくといえば、疲労回復！と知っていた人も思いいます。にんにくには「アリイン」という成分が含まれていて、この状態ではまだ臭いしません。にんにくが傷ついたり刻まれたりすると「アリナーゼ」という酵素とくっついて、「アリシン」という成分に変わります。これがあのにんにくの香り(臭い)の成分です。

アリシンは、体の中に入るとビタミンB1と結びつき、吸収しやすくする働きがあります。ビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変えるときに使われる栄養素です。このビタミンB1が吸収されやすくなるため、エネルギーをたくさん作ることができる＝疲労が回復する、というわけなのです。

疲労回復には、ビタミンB1を多く含む豚肉をにんにくと一緒に炒めた料理がおすすめです。今月の献立の中から、この2つを使っている子どもたちにも人気のメニュー「ほうれん草入りキーマカレー」のレシピをご紹介します。



レシピ「ほうれん草入りキーマカレー」

【材料】(4人分)

- ・ほうれん草 …… 100g
- ・牛ミンチ …… 100g
- ・豚ミンチ …… 100g
- ・油 …… 2g(小さじ1/2)
- ・にんにく …… 3g
- ・しょうが …… 3g
- ・玉ねぎ …… 200g
- ・にんじん …… 80g
- ・大豆水煮 …… 80g
- ・赤ワイン …… 5g(小さじ1)
- ・鶏がらスープ …… 140ℓ
- ・塩こしょう …… 少々
- ・トマト缶 …… 160g
- ・みそ …… 40g
- ・ケチャップ …… 20g
- ・みりん …… 5g(小さじ1)
- ・カレー粉 …… 6g

【作り方】

- ①ほうれん草は1cm幅にカット、玉ねぎ・にんじんは粗みじん切り、にんにく・しょうがはすりおろしておく。
- ②ほうれん草を下茹でし、水で冷却。(水は切っておく)
- ③熱したフライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
- ④ミンチ肉を炒める。
- ⑤玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑥弱火にして、カレー粉を入れ、香りが出るまで炒める。
- ⑦にんじん、大豆水煮、スープ、赤ワイン、トマト缶、みそ、ケチャップ、みりんを入れて煮込む。
- ⑧塩こしょうを入れて調味する。
- ⑨ほうれん草を入れて仕上げ。
- ⑩お皿にご飯をよそって、上にかけて完成♪