5月のこんだて

表: 5/6～5/12　裏:5/13～5/21

2枚目表:5/24～5/31 まで記載しています。

新学年が始まって1か月がたちました。

授業や給食など学校での生活には慣れてきましたか？

連休が明けて少し久しぶりの学校が始まります。

少しでも元気が出るように、人気のメニューを

多めに入れてみたので、お楽しみに！

運動会に向けてしっかり食べて頑張りましょう！

※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33号
令和3年4月23日
大阪府立吹田支援学校

5月6日（木）	5月7日（金）	5月10日（月）	5月11日（火）	5月12日（水）
【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】	【豚キムチ丼】
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
【鶏の唐揚げ】	【あつあげのみそ炒め】	【鯖の味噌煮】	【鶏肉の旨煮】	豚モモ肉
とりモモ肉	豚モモ肉	さば	とりモモ肉	ごぼう
にんにく	にんじん	しょうが	米油	にんじん
しょうが	あつあげ	赤みそ	にんじん	はくさい（キムチ漬け）
こいくちしょうゆ	キャベツ	さとう	じゃがいも	白ねぎ
酒	干し椎茸	酒	だいこん	さとう
かたくり粉	糸こんにゃく	みりん	あつあげ	こいくちしょうゆ
米粉	さんどまめ	昆布だし	さんどまめ	酒
米揚げ油	米油	出汁昆布	たけのこ缶	みりん
【野菜スープ】	昆布だし	【青菜のすまし汁】	かつお昆布だし	ごま油
玉葱	出汁昆布	こまつな	出汁昆布	白ごま
にんじん	赤みそ	玉葱	削り節	トウバンジャン
じゃがいも	さとう	とうふ	うすくちしょうゆ	【白菜と春雨のスープ】
キャベツ	こいくちしょうゆ	にんじん	こいくちしょうゆ	とりミンチ
セロリー	酒	だいこん	さとう	緑豆はるさめ
パセリ	みりん	かつお昆布だし	酒	ほうれんそう
ホールコーン	白ごま	出汁昆布	みりん	とうふ
鳥がらだし	ごま油	削り節	【ほうれんそうの白和え】	たけのこ缶
とりガラ	【小松菜のおひたし】	うすくちしょうゆ	ほうれんそう	にんじん
うすくちしょうゆ	こまつな	塩	にんじん	干し椎茸
酒	かつお昆布だし	酒	干し椎茸	はくさい
みりん	出汁昆布		かつお昆布だし	塩
塩	削り節		こいくちしょうゆ	こしょう
こしょう	塩		さとう	うすくちしょうゆ
さとう	うすくちしょうゆ		酒	酒
かたくり粉	みりん		とうふ	みりん
【抹茶ゼリー】			白みそ	鳥がらだし
★牛乳			さとう	とりガラ
抹茶			みりん	かたくり粉
上白糖			白ごま	【フルーツヨーグルト】
ルカンテンウルトラ				りんご缶
水				みかん缶
				黄桃缶
				★ヨーグルト
			白菜キムチ：白菜　かつお節調味液　砂糖・ぶどう糖果糖液糖　昆布調味液　パプリカ　一味唐辛子　にんにく　もち米でん粉　食塩	ヨーグルト：脱脂粉乳　イソマルトオリゴ糖　全粉乳　ホエーパウダー　クリーム　乳たんぱく質濃縮物　増粘多糖類　寒天　香料　水
836kcal	781kcal	743kcal	806kcal	790kcal

旬の食材「春キャベツ」

春キャベツは、丸い球のような形をしています。冬キャベツがしっかりと葉が巻いているのに対して、葉の巻きがゆるいため、柔らかくみずみずしいのが特徴です。

ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維などが含まれています。

☆食育クイズ☆

5月は新茶の季節です。立春から数えて88日目ごろ、茶葉はつみごろを迎えます。この時期を八十八夜と言います。童謡にも歌がありますね。

一言でお茶と言っても、緑茶、ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶など…さまざまなお茶があります。では、給食に登場する「抹茶ゼリー」の抹茶と同じ茶葉からできているお茶は、次のうちどれでしょうか？

① 緑茶

② 紅茶

③ ウーロン茶

④ すべて同じ

答えは2枚目へ！

5月13日(木)	5月14日(金)	5月17日(月)	5月18日(火)	5月19日(水)	5月20日(木)	5月21日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【豆ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【中華丼】
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	はいが精米
【さわらの塩こうじやき】	【ポークビーンズ】	【とりの中華風コーンフレーク焼き】	グリンピース	【カレー肉じゃが】	【豚肉の南部焼き】	豚モモ肉
さわら	豚モモ肉	とりささ身	塩	牛モモ肉	豚モモ肉	焼き竹輪
塩こうじ	にんにく	にんにく	【魚のあまずあんかけ】	米油	白ごま	◆ロールイカ
【きんぴらごぼう】	じゃがいも	しょうが	たら	糸こんにゃく	こいくちしょうゆ	はくさい
ごぼう	玉葱	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	じゃがいも	酒	玉葱
にんじん	にんじん	酒	酒	玉葱	みりん	にんじん
つきこんにゃく	マッシュルーム(水煮缶詰)	みりん	しょうが	にんじん	【こまつ菜のごまみそ和え】	干し椎茸
ピーマン	大豆水煮	ごま油	にんにく	さんどまめ	こまつな	ヤングコーン
さとう	米油	米粉	米粉	かつお昆布だし	にんじん	チンゲン菜
こいくちしょうゆ	コーンスターチ	コーンフレーク	かたくり粉	出汁昆布	ごま	にんにく
うすくちしょうゆ	★バター	米油	米揚げ油	削り節	白みそ	しょうが
酒	赤ワイン	【トマトスープ】	玉葱	こいくちしょうゆ	さとう	米油
みりん	鳥がらだし	とりモモ肉	ごぼう	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	鳥がらだし
ごま油	とりガラ	玉葱	にんじん	さとう	みりん	とりガラ
白ごま	塩	にんじん	ピーマン	酒	【とりのすまし汁】	塩
七味とうがらし	こしょう	じゃがいも	干し椎茸	みりん	とりモモ肉	こしょう
【とうふとわかめの味噌汁】	トマト缶	セロリー	鳥がらだし	カレー粉	にんじん	うすくちしょうゆ
玉葱	トマトケチャップ	マッシュルーム(水煮缶詰)	とりガラ	かたくり粉	玉葱	こいくちしょうゆ
とうふ	ウスターソース	パセリ	こいくちしょうゆ	【ツナサラダ】	うす揚げ	酒
わかめ	こいくちしょうゆ	トマトピューレ	さとう	ツナフレーク	えのきだけ	みりん
えのきだけ	みりん	鳥がらだし	醸造酢	キャベツ	青ねぎ	さとう
青ねぎ	パセリ	とりガラ	トマトケチャップ	にんじん	かつお昆布だし	ウスターソース
かつお昆布だし	【大根サラダ】	塩	かたくり粉	わかめ	出汁昆布	ごま油
出汁昆布	ツナフレーク	こしょう	ごま油	白ごま	削り節	かたくり粉
削り節	だいこん	赤ワイン	【おひたし】	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	【春雨サラダ】
みそ	キャベツ	みりん	キャベツ	醸造酢	みりん	ポークハム
	さんどまめ	【ふりかけ（やさい）】	にんじん	みりん		緑豆はるさめ
	醸造酢	やさしいふりかけ（いろいろやさい）	もやし	米油		キャベツ
	さとう		ほうれんそう			にんじん
	塩		ちりめんじゃこ			さんどまめ
	米油		こいくちしょうゆ			塩
			酒			こしょう
			みりん			醸造酢
			ごま			米油
						ノンエッグマヨネーズ
						【ぶどうゼリー】
						ぶどうゼリー
735kcal	779kcal	747kcal	716kcal	780kcal	726kcal	782kcal

アシドミルクPLUS：乳製品　砂糖・異性化液糖　オリゴ糖　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

ぶどうゼリー：6倍濃縮ぶどう果汁　ポリデキシトロース（食物繊維）　砂糖　果糖　加工デンプン　増粘多糖類　酸味料　ビタミンC　香料　ピロリン酸鉄　水

世界の料理　韓国

ジュースの日

5月24日(月)	5月25日(火)	5月26日(水)	5月27日(木)	5月28日(金)	5月31日(月)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【オレンジジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	オレンジジュース
【ごはん】	【ごはん】	【ハムピラフ】	【ごはん】	【ドライカレー】	【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
【魚の照り焼き】	【プルコギ】 新メニュー	うすくちしょうゆ	【豚肉のしょうが焼き】	牛ミンチ肉	【すきやき風コロッケ】
さわら	牛モモ肉	酒	豚モモ肉	豚モモミンチ肉	牛ミンチ肉
こいくちしょうゆ	にんにく	みりん	しょうが	オリーブ油	豚モモミンチ肉
さとう	玉葱	塩	酒	にんにく	玉葱
酒	にんじん	こしょう	こいくちしょうゆ	玉葱	じゃがいも
みりん	はくさい	鶏ガラスープ缶	みりん	にんじん	さとう
こいくちしょうゆ（タレ）	にら	玉葱	【ひじきのサラダ】	生しいたけ	こいくちしょうゆ
さとう（タレ）	白ねぎ	にんじん	干ひじき	ホールコーン	みりん
酒（タレ）	こいくちしょうゆ	グリンピース	かつお昆布だし	レーズン	米粉
みりん（タレ）	さとう	パプリカ赤	出汁昆布	ピーマン	水
【具だくさん味噌汁】	みりん	ポークハム	削り節	米粉	コーンフレーク
じゃがいも	酒	オリーブ油	酒	赤ワイン	米揚げ油
玉葱	ごま油	塩	みりん	鳥がらだし	【ぶた汁】
にんじん	白ごま	こしょう	こいくちしょうゆ	とりガラ	豚モモ肉
うす揚げ	【ビーフンとチンゲン菜のスープ】	【チーズポテトサラダ】	酒	塩	だいこん
わかめ	とりミンチ	じゃがいも	さんどまめ	こしょう	にんじん
こまつな	ビーフン	パプリカ赤	じゃがいも	トマトケチャップ	ごぼう
かつお昆布だし	たけのこ缶	むきえだまめ	にんじん	ウスターソース	じゃがいも
出汁昆布	にんじん	ホールコーン	塩	濃厚ソース	つきこんにゃく
削り節	干し椎茸	★サイコロチーズ	こしょう	こいくちしょうゆ	とうふ
みそ	チンゲン菜	塩	ノンエッグマヨネーズ	さとう	青ねぎ
	塩	こしょう	【けんちん汁】	カレー粉	米油
	こしょう	ノンエッグマヨネーズ	とりむね肉(皮付き)	【とうふとわかめのサラダ】	かつお昆布だし
	うすくちしょうゆ	【やさいゼリー】	だいこん	とうふ	出汁昆布
	酒	国産やさいゼリー	にんじん	わかめ	削り節
	みりん		ごぼう	にんじん	みそ
	鳥がらだし		さといも	さんどまめ	
	とりガラ		つきこんにゃく	ちりめんじゃこ	
	かたくり粉		とうふ	こいくちしょうゆ	
			青ねぎ	醸造酢	
			米油	みりん	
			かつお昆布だし	米油	
			出汁昆布	白ごま	
			削り節		
			うすくちしょうゆ		
			塩		
			酒		
			みりん		
747kcal	719kcal	715kcal	813kcal	739kcal	790kcal

サイコロチーズ：ナチュラルチーズ　乳化剤　重曹　水

☆クイズの答え☆

答えは・・・

④　すべて同じ

抹茶や緑茶、ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶など、味も色も香りも全く違うお茶ですが、これらはすべて同じ「チャ」というツバキ科の木の葉からできています。

緑茶はつんだ茶葉を蒸してもみ、乾燥させます。紅茶やウーロン茶は一番最初に発酵させます。完全に発酵させると紅茶、半発酵にするとウーロン茶になり、茶色くなります。ほうじ茶も同じような色をしていますが、これは緑茶を強火で炒って作ります。抹茶は茶葉ではなく粉で売られていますね。抹茶は、日に当てずに育てた茶葉の新芽を蒸して乾燥させ、石うすでひいて作ります。

少しややこしいですが、同じ茶葉なのに、発酵させたり炒ったりすることで、違う味のものになります。ちなみに、麦茶や玄米茶など他にもたくさんのお茶がありますが、これらはその名の通り麦や玄米を炒ってできたものです。

日本だけでなく世界にもたくさんのお茶があります。ぜひ調べて、飲んでみてくださいね。（アレルギーにはご注意ください！）