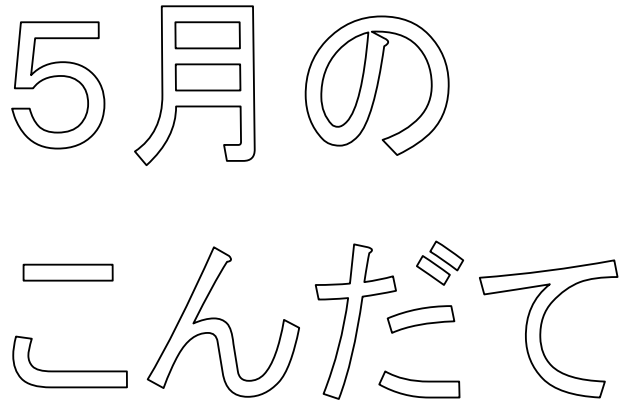




2枚目表:5/17～5/24 2枚目裏:5/27～5/31
まで記載しています。

運動会に向けてしっかり食べて頑張りましょう！

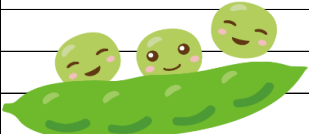
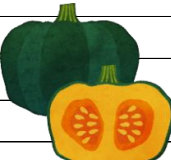
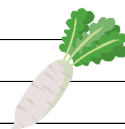
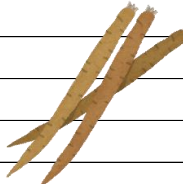
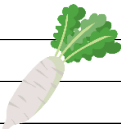
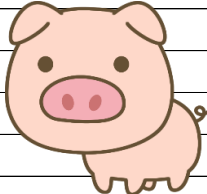
※ 乳製品は★ イカ・タコは◆ 貝類は☆の
マークをつけています。

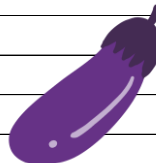
※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

大阪府立吹田支援学校

[illegible]

た。

5月9日(木)		5月10日(金)		5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)	
【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		★アシドミルクPLUS		★牛乳	
【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ケチャップライス】		【マーボー丼】		【ごはん】	
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【魚の照り焼き】		【ささみの磯辺揚げ】		【肉じゃが】		塩		豚モモミンチ肉		【焼肉風】	
さくら		とりささ身		牛モモ肉		こしょう		にんにく		牛モモ肉	
こいくちしょうゆ		塩		米油		カットウィンナー		しょうが		にんじん	
さとう		こしょう		糸こんにゃく		玉葱		米油		もやし	
酒		かたくり粉		じゃがいも		にんじん		とうふ		玉葱	
みりん		あおのり		玉葱		グリンピース		なす		白ねぎ	
たまりしょうゆ		米揚げ油		にんじん		チキンコンソメ		青ねぎ		キャベツ	
さとう		【野菜と豚のごま炒め煮】		さんどまめ		トマトケチャップ		鳥がらだし		にんにく	
酒		豚モモ肉		かつお昆布だし		オリーブ油		とりガラ		酒	
みりん		米油		出汁昆布		水		赤みそ		みりん	
【けんちん汁】		だいこん		削り節		【鶏肉のハーブ焼き】		赤だしみそ		さとう	
とりむね肉(皮付き)		はくさい		うすくちしょうゆ		とりモモ肉		チキンコンソメ		こいくちしょうゆ	
だいこん		にんじん		こいくちしょうゆ		白ワイン		こいくちしょうゆ		さとう	
にんじん		あつあげ		さとう		バジル(粉)		さとう		酒	
ごぼう		エリンギ		酒		こしょう		みりん		【だいこんのみそ汁】	
さといも		かつお昆布だし		【ごぼうのあまから揚げ】		にんにく		トウバンジャン		だいこん	
つきこんにゃく		出汁昆布		ささがきごぼう		塩		ごま油		とうふ	
とうふ		削り節		米粉				かたくり粉		えのきだけ	
青ねぎ		さとう		米揚げ油				【かぼちゃのサラダ】		わかめ	
米油		うすくちしょうゆ		こいくちしょうゆ				かぼちゃ		青ねぎ	
かつお昆布だし		酒		さとう				にんじん		かつお昆布だし	
出汁昆布		白ごま		みりん				ホールコーン		出汁昆布	
削り節		ごま油		白ごま				さんどまめ		削り節	
うすくちしょうゆ								大豆水煮		みそ	
塩								塩			
酒								こしょう			
みりん								醸造酢			
								さとう			
								ノンエッグマヨネーズ			
【抹茶プリン】											
★牛乳											
抹茶											
上白糖											
ルカンテンウルトラ											
水											
											
679kcal		754kcal		816kcal		742kcal		738kcal		626kcal	

5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)					
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【リンゴジュース】					
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		りんごジュース					
【にらごはん】		【野菜たっぷりキーマカレー】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】					
	金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米				
	豚モモ肉		豚モモミンチ肉		【あつあげのみそ炒め】		【ハニージンジャーポークステーキ】		【のりつくだ煮】				
	にら		牛ミンチ肉										
	ちりめんじゃこ		玉葱						のりつくだ煮				
	干し椎茸		にんじん										
	白ごま		なす						【鶏肉の旨煮】				
	ごま油		れんこん										
こいくちしょうゆ	にんにく												
【中華あんかけビーフン】			米油						とりモモ肉				
			チキンコンソメ						米油				
	ごま油		トマトケチャップ						にんじん				
	水		ウスターソース						じゃがいも				
	豚モモ肉		塩						だいこん				
	たけのこ缶		ハウスカレーフレーク（アレルゲンフリー）						あつあげ				
	きくらげ(乾)		S&Bカレーフレーク(アレルゲンフリー)						さんどまめ				
	にら		こしょう						たけのこ缶				
	にんじん		赤ワイン						かつお昆布だし				
	玉葱		水						出汁昆布				
	はくさい	【フレンチサラダ】							削り節				
	ごま油	キャベツ	【ブロッコリーのおかか和え】						うすくちしょうゆ				
	水	にんじん							こいくちしょうゆ				
	中華スープのもと								玉葱	さとう			
	こいくちしょうゆ								ホールコーン	酒			
	オイスターソース		米油						みりん				
	塩		醸造酢						白ごま				
	こしょう		塩						ごま油				
	さとう		さとう						【キャベツのおかか和え】				
	酒		こしょう										
	かたくり粉								キャベツ				
【フルーツヨーグルト】									にんじん				
									ちりめんじゃこ				
	りんご缶								こいくちしょうゆ				
	みかん缶								みりん				
	黄桃缶								花かつお				
	★ヨーグルト												
													
	761kcal		728kcal						780kcal		725kcal		706kcal

はやねはやお

早寝・早起

あさ

朝ごはん No.2



問題 前日の晩ごはんをたくさん食べたから
朝ごはんは食べなくてよい？

こたえ：×

朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入ります。

①あたまのスイッチ

ごはんに入っている「ブドウ糖」は脳の栄養になります。

朝ごはんを食べることで、目が覚めます。

②からだのスイッチ

寝ているときに体温は下がります。朝ごはんを食べることで

体温が上がリ、体の中の免疫力が高まります。



③おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで腸のはたらきがよくなり、排便

(トイレでうんちを出すこと)をしやすくなります。

一日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかり

食べるようにしましょう！