

学校給食だより

令和3年 5月号
徳島県立板野支援助学校 給食部発行



日 曜 日	5月の予定献立			材 料 名				メ モ							
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力のもとになるもの(黄)			熱量 kcal	タンパク g	脂肪 g	カルシウム mg	塩分 g
				肉・魚・卵・豆/豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油類						
3 月	憲法記念日														
4 火	みどりの日														
5 水	こどもの日														
6 木	ごはん	●	とり天 ぶり辛きゅうり わかたれ 若竹汁 かしわもち風プリン	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり たけのこ	ごはん 小麦粉 デンプン 砂糖 米油 ごま油	1日遅れのこどもの日献立						
7 金	ごはん	●	ギョーザ丼 中華スープ 日向夏ゼリー	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが 白菜 たまねぎ しいたけ	ごはん デンプン はるさめ 日向夏ゼリー	新献立「ギョーザ丼」 ギョーザの中の具ごはんにかけるイメージ						
10 月	ごはん	●	ちくげんに 筑前煮 ポテトといんげんのみそあえ	さつま揚げ 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 枝豆	ごはん こんにやく 砂糖 砂糖 シューストリングポテト	「筑前煮」は福岡県の郷土料理						
11 火	ごはん	●	豚キムチ 中華コーンスープ ヨーグルト風クレープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にら にんじん にんじん チンゲンサイ	白菜キムチ もやし キャベツ コーン	ごはん 砂糖 デンプン ヨーグルト風クレープ	食事の前後はしっかり手洗い						
12 水	こめこい 米粉入り パン	●	わかめうどん 豚肉と野菜のしょうが炒め みかんジャム	豚肉 かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ もやし	パン うどん みかんジャム	徳島県産水産物活用提供事業による 「鳴門わかめ」使用(無償提供)						
13 木	ごはん	●	一口カツ ポイルキャベツ ふしめん汁	豚肉 卵 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	今日のお昼は「給食放送」						
14 金	ごはん	●	焼き魚のごまみそかけ ふきと野菜のうま煮 すだちゼリー	鯖 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが ふき たけのこ	ごはん 砂糖 砂糖 こんにやく すだちゼリー	季節の食べ物...ふき						
17 月	ごはん	●	三色丼 さつま汁 オレンジ	豚肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	枝豆 ごぼう しめじ オレンジ	ごはん 砂糖 デンプン さつまいも	オレンジはビタミンCがたっぷり						
18 火	ごはん	●	高野豆腐の煮物 キャベツの酢物 青りんごゼリー 鳴門鯛魚醤味付けのり	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 錦糸卵	牛乳 のり	さやいんげん にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖 青りんごゼリー	徳島県産水産物活用提供事業による 「鳴門鯛魚醤味付けのり」使用(無償提供)						
19 水	こめこい 米粉入り パン	●	ケチャップ煮 フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ 枝豆 桃 みかん パイン	パン 砂糖 じゃがいも 砂糖 ゼリー	毎月19日は「食育の日」						
20 木	ごはん	●	鮭のみそマヨネーズ焼き ポイルブロッコリー 切り干し大根の煮物	鮭 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ ブロッコリー 大根	ごはん 砂糖	生徒保健給食委員会						
21 金	ごはん	●	はるさめと鶏肉の中華炒め 春巻き ミニトマト	鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たけのこ たまねぎ 春巻き ミニトマト	ごはん はるさめ 米油	早寝・早起き・朝ごはん						
24 月	ごはん	●	チキンカレー 福神漬け フルーツムース	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく 福神漬け 桃 みかん	ごはん じゃがいも ゼリー	季節の食べ物...じゃがいも						
25 火	ごはん	●	肉じゃが アスパラガスのごまみそあえ バナナババロア	豚肉 うずら卵 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ アスパラガス	ごはん じゃがいも 砂糖 バナナババロア	季節の食べ物...アスパラガス						
26 水	こめこい 米粉入り パン	●	ビーフン炒め 揚げギョーザ ポイルもやし	豚肉 いか えび 卵 ギョーザ	牛乳	にんじん ビーマン	たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	パン ビーフン 米油 米油	季節の食べ物...たまねぎ						
27 木	ごはん	●	親子丼 酢の物 カップティラミス	鶏肉 かまぼこ 卵 はんぺん	牛乳 わかめ	葉ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん 砂糖 デンプン 砂糖 カップティラミス	地場産物...葉ねぎ						
28 金	ごはん	●	ちくわの香味揚げ ごまあえ そば米汁	ちくわ 卵 鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 青のり	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	白菜 大根 しいたけ	ごはん 砂糖 ごま	「そば米汁」は徳島県の郷土料理						
31 月	ごはん	●	ホイコーロー シューマイの甘酢あんかけ バナナ	豚肉 シューマイ	牛乳	にんじん ビーマン 葉ねぎ	しょうが キャベツ たけのこ にんにく バナナ	ごはん 砂糖 砂糖 デンプン	地場産物...にんじん						
材料の購入、その他の理由により、献立を変更する場合があります。御了承ください。									平均値	773	31.5	21.8	340	2.4	
									基準値	760	28.0	21~25	420	2.8	

