

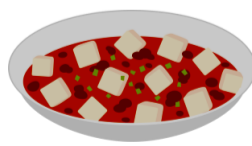
		あか	き	みどり			あか	き	みどり
6日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	はいがまい	95g		○				
	ちくげんに 筑前煮	とりにく	40g	○					
		あぶら	1.5g		○				
		れんこん	20g			○			
		ごぼう	29g			○			
		にんじん	20g			○			
		だいこん	50g			○			
		こんにやく	25g			○			
		たけのこ	15g			○			
やきちくわ		20g	○						
ほししいたけ		1g			○				
うすくちしょうゆ	3g			○					
こいくちしょうゆ	3.6g								
さとう	3.2g			○					
みりん	2g								
さけ	1g								
かつおこんぶだし	52g								
ごまあえ	胡麻和え	もやし	45g						
さやいんげん	10g								
ねりしろごま	1g			○					
しろごま	0.4g			○					
うすくちしょうゆ	2g								
さとう	0.8g			○					
さけ	0.7g								
7日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	はいがまい	95g		○				
	ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げの オイスター炒め	ぶたにく	30g	○					
		あぶら	1g		○				
		あつあげ	60g	○					
		たまねぎ	40g			○			
		にんじん	15g			○			
		キャベツ	50g			○			
		ほししいたけ	1g			○			
		たけのこ	20g			○			
おろししょうが		1g							
オイスターソース		5.8g							
こいくちしょうゆ	3.4g								
しお	0.1g								
こしょう	0.04g								
ごまあぶら	2g			○					
かたくりこ	2g			○					
ちゅうかだし	0.5g								
とりにく	15g	○							
スイートコーン	20g			○					
コーン	10g			○					
しろねぎ	13g			○					
にら	6g			○					
しお	0.4g								
こしょう	0.02g								
うすくちしょうゆ	1g								
ちゅうかだし	0.8g								
10日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	パン	チーズパン	1こ		○				
	コーン	とりにく	50g	○					
	クリームシチュー	あぶら	0.8g			○			
		じゃがいも	43g			○			
		たまねぎ	45g					○	
		にんじん	26g					○	
		ポタージュのもと	15g					○	
		コーン	15g					○	
		パセリフレーク	0.03g					○	
とうにゅう		30g	○						
とうにゅうクリーム		2.5g	○						
しお		0.5g							
こしょう	0.03g								
しろワイン	1g								
だいこん	30g					○			
きゅうり	10g					○			
にんじん	15g					○			
さとう	2g					○			
りんごす	2g					○			
しお	0.4g					○			
うすくちしょうゆ	0.4g					○			
11日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	はいがまい	95g		○				
	とりにく しお や 鶏のゆず塩焼き	とりにく	2きれ	○					
		さけ	0.9g						
		しお	0.8g						
		ゆずかじゅう	1g						
		だいこん	30g					○	
		にんじん	10g					○	
		はくさい	45g					○	
		しめじ	15g					○	
はねぎ		5g					○		
てまりふ		1.5g					○		
うすくちしょうゆ	6g					○			
しお	0.6g					○			
こんぶだし	1g					○			
ぶたひきにく	15g	○							
ごぼう	45g					○			
にんじん	15g					○			
あぶら	0.5g					○			
さとう	1.5g					○			
こいくちしょうゆ	3g					○			
12日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	マーボー丼	はいがまい	100g		○				
	ぶたひきにく	25g	○						
	さけ	1g							
	あぶら	1g							
	おろししょうが	0.3g							
	おろしにんにく	0.2g							
	たまねぎ	45g					○		
	ほししいたけ	0.8g					○		
	たけのこ	10g					○		
にんじん	10g					○			
にら	5g					○			
とうふ	100g	○							
とりがらかん	1.35g								
ちゅうかだし	0.5g								
さけ	2g								
さとう	1.5g								
こいくちしょうゆ	6g								
はちょうみそ	8g	○							
トウバンジャン	0.3g								
かたくりこ	3g								
ごまあぶら	0.8g								
きゅうり	35g					○			
にんじん	10g					○			
さとう	1.1g					○			
こいくちしょうゆ	2.3g					○			
らーゆ	0.02g					○			

# ピクルスってなに？

みなさんがよく聞くのはハンバーガーに入っているきゅうりの漬物ですね。しかし、きゅうりの漬物だけがピクルスではありません。ピクルスはヨーロッパやアメリカなどの西洋の漬物です。きゅうり以外にもピーマンやベビーコーン、大根やにんじんなどいろいろな野菜を甘いお酢につけて作られています。

5月10日(月)にピクルスサラダがでます。お楽しみに！！

エネルギー 706kcal  
たんぱく質 26.5g  
脂質 19.8g



※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。  
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g  
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり
13日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			18日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 755kcal	たんぱく質 31.2g	脂質 18.1g		ほき	1きれ	○	エネルギー 738kcal	たんぱく質 26.0g	脂質 21.4g		とりにく	45g	○
				さけ	0.8g						さけ	1.1g	
				おろししょうが	0.5g						あぶら	0.9g	○
				おろしにんにく	0.5g						とうふ	50g	○
				かたくりこ	15g						だいこん	50g	
				あげあぶら	6.3g						たまねぎ	50g	
				ぶたにく	10g	○					にんじん	30g	
				さけ	0.3g						さやいんげん	15g	
				じゃがいも	50g						たけのこ	25g	
				こんにやく	20g						しお	0.7g	
				たまねぎ	60g						こしょう	0.03g	
				にんじん	15g						こいくちしょうゆ	3.5g	
				さやいんげん	15g						ちゅうかだし	0.3g	
				しめじ	15g						かたくりこ	1.5g	
				さとう	1.5g	○					はるさめ	9g	○
				しお	0.3g						きゅうり	10g	○
				みりん	1.5g						にんじん	10g	○
				うすくちしょうゆ	4g						さとう	3g	○
				こいくちしょうゆ	3.5g						こいくちしょうゆ	3g	○
				かつおこんぶだし	0.8g						す	3g	○
											ごまあぶら	2g	○
											しろごま	1g	○
14日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			19日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 701kcal	たんぱく質 29.5g	脂質 18.6g		ぶたにく	55g	○	エネルギー 788kcal	たんぱく質 36.8g	脂質 20.6g		さわら	1きれ	○
				さけ	0.5g						さき	18g	○
				あぶら	0.8g						さけ	5g	○
				おろしにんにく	0.5g						みりん	6g	○
				おろししょうが	1.3g						さとう	3g	○
				たまねぎ	60g						うすくちしょうゆ	3g	○
				にんじん	20g						スライスかまぼこ	13g	○
				キャベツ	50g						さといも	22g	○
				こいくちしょうゆ	6g						はくさい	50g	○
				さとう	2.4g	○					みつば	3.5g	○
				みりん	2g						えのきたけ	13g	○
											しお	0.5g	○
				にんじん	10g						うすくちしょうゆ	5.2g	○
				えのきたけ	10g						かつおだし	1.07g	○
				しめじ	10g						こんぶだし	1g	○
				あぶらあげ	5g	○					かたくりこ	2.4g	○
				はねぎ	5g						とりにく	7.5g	○
				かつおだし	1.07g						きりぼしだいこん	7.5g	○
				あかみそ	8g	○					にんじん	7.5g	○
				しろみそ	5g	○					あぶら	0.75g	○
											さとう	0.75g	○
											みりん	0.75g	○
											うすくちしょうゆ	3g	○
											こいくちしょうゆ	2.3g	○
											かつおこんぶだし	0.8g	○
17日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<div data-bbox="1102 1914 1690 2033" style="text-align: center;"> <h2>端午の節句①</h2> </div> <div data-bbox="1774 1884 1942 2033" style="text-align: right;">  </div> <p>5月5日(水)は「端午の節句」と呼ばれ、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。</p> <p>端午の節句に食べられる「柏もち」柏の木の葉っぱは、次の新しい葉っぱが出るまで落ちないことから古い葉が「親」で新しい葉が「子」をあらわしていて、子孫繁栄と縁起がよいことから食べられています。</p> <p>「ちまき」は中国から伝わった食べ物で悪いことが起こらないよう願って食べられています。</p>						
	ポーク	はいがまい	100g		○								
エネルギー 752kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 19.9g		ぶたにく	30g	○							
				おろしにんにく	0.7g								
				あぶら	0.5g								
				たまねぎ	60g								
				にんじん	30g								
				じゃがいも	60g								
				りんごピューレ	5g								
				とりがらん	1.5g								
				カレールー	17g								
				トマトケチャップ	1.5g								
				ウスターソース	2.3g								
				こいくちしょうゆ	1g								
				しお	0.3g								
				こしょう	0.02g								
				キャベツ	40g								
				きゅうり	15g								
				コーン	5g								
				あぶら	0.45g								
				さとう	1.2g	○							
				しお	0.3g								
				こしょう	0.02g								
				うすくちしょうゆ	0.9g								
				りんごす	1.2g								

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。

※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。

※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。



令和3年

# 5月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校



				あ	か	き	み	ど												
				あ	か	き	み	ど												
20日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					24日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	そぼろ丼	はいがまい ぶたひきにく おろししょうが あぶら さけ たまねぎ にんじん もやし さやいんげん さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお かつおこんぶだし	100g 50g 0.7g 0.5g 1.6g 60g 20g 40g 20g 1.3g 1.3g 3.2g 3.2g 0.1g 0.8g	○	○					○	○									
エネルギー 748kcal									エネルギー 701kcal											
たんぱく質 26.7g									たんぱく質 26.4g											
脂質 19.5g									脂質 15.9g											
21日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					25日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	パン	レーズンパン	1こ		○					中華おこわ	はいがまい もちごめ くり しめじ あぶらあげ れんこん ほししいたけ にんじん さとう さけ こいくちしょうゆ しお こんぶだし	40g 40g 20g 10g 5g 10g 0.5g 5g 0.5g 1.3g 4g 0.3g 1.5g	○	○	○	○	○	○		
エネルギー 738kcal									エネルギー 717kcal											
たんぱく質 26.0g									たんぱく質 28.1g											
脂質 32.3g									脂質 22.7g											
	野菜のケチャップ煮	野菜のケチャップ煮	野菜のケチャップ煮		○					鶏肉と うずら卵のうま煮	とりにく さけ あぶら うずらたまご だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかだし かたくりこ	45g 1.1g 0.9g 23g 50g 45g 23g 15g 25g 0.7g 0.03g 3.5g 0.3g 1.5g	○					○		
	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	ごぼうサラダ		○					もやしのナムル	もやし にんじん ごまあぶら す こいくちしょうゆ さとう しろごま	40g 10g 0.8g 0.8g 2g 1.5g 0.7g								○



## 端午の節句②

鯉のぼりは、清流はもちろん、池や沼でも生きていくことができるとても強い魚で、どんな環境にも耐え、立派な人になるように願いを込めてかざります。

菖蒲という花をかざったり、お酒につけて飲んだり、料理に使うことで悪いことが起こらないように願って使います。

鎧兜は、自分の身を守る大切な道具なので、事故や病気から大切な子どもを守ってくれるように願いを込めてかざります。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。  
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g  
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
26日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			28日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	パン	バターロール	1こ		○			ごはん	はいがまい	95g		○		
エネルギー 723kcal たんぱく質 27.6g 脂質 34.1g	とりにく 鶏肉ときのこの スパゲッティ	スパゲッティ	50g		○		ぶたにく 豚肉と だいこん 大根の煮物	ぶたにく	55g	○				
		あぶら	1g		○		さけ	1.2g						
		おろしにんにく	1g			○	あぶら	1.2g						
		ベーコン	5g	○			じゃがいも	50g						
		とりにく	30g	○			こんにやく	30g						
		しろワイン	2g				だいこん	60g					○	
		キャベツ	30g				にんじん	30g						○
		たまねぎ	30g				さやいんげん	7g						○
		にんじん	10g				しめじ	15g						○
		エリンギ	10g				さとう	1.5g			○			
		しめじ	10g				しお	0.3g						
		マッシュルーム	10g				うすくちしょうゆ	5.2g						
	しお	0.9g				こいくちしょうゆ	3g							
	こしょう	0.02g				かつおこんぶだし	0.8g							
	コンソメ	0.5g												
	オリーブあぶら	3g				ちくわ 竹輪ときゅうりの いそべあ 磯辺和え	やきちくわ	15g	○					
	うすくちしょうゆ	2g					きゅうり	10g					○	
	ブロッコリーの ツナマヨサラダ	ブロッコリー	36g				もやし	30g					○	
		ツナフレーク	10g	○			あおのり	0.05g	○					
		マヨネーズ	1こ	○			さとう	0.4g			○			
							しお	0.2g						
							うすくちしょうゆ	2g						
							ごまあぶら	1g			○			
27日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			30日(日)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	はいがまい	95g		○			おやこどん 親子丼	はいがまい	100g		○		
エネルギー 778kcal たんぱく質 31.2g 脂質 21.5g	かんとうに 関東煮	とりにく	40g		○		とりにく	45g	○					
		じゃがいも	40g		○		にんじん	15g					○	
		にんじん	15g				たまねぎ	72g					○	
		だいこん	40g				みつば	4.5g					○	
		こんにやく	15g				ほししいたけ	1g					○	
		あつあげ	20g	○			たまご	30g	○					
		さつまあげ	15g	○			さけ	1.5g						
		やきちくわ	15g	○			さとう	4g			○			
		うずらたまご	20g	○			みりん	4g						
		さとう	6.5g				うすくちしょうゆ	7g						
		うすくちしょうゆ	7g				かつおこんぶだし	0.8g						
		こいくちしょうゆ	2g				だいこん 大根の ゆずの香和え	だいこん	45g					○
	みりん	4.5g					にんじん	7g					○	
	さけ	4g					さとう	1.2g					○	
	かつおこんぶだし	0.8g					しお	0.3g						
	なのはな 菜の花の胡麻和え	なのはな	45g				す	0.75g						
		にんじん	10g				うすくちしょうゆ	0.6g						
		ねりしろごま	1g				ゆずかじゅう	0.6g						
		しろごま	0.4g											
		うすくちしょうゆ	2g											
		さとう	0.8g											
		さけ	0.7g											

# 食中毒に気をつけよう！！

**『食中毒』とは？**

○食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことをいいます。

気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。

☆『食中毒』になったときは、下痢やおう吐で失った水分を補い、医療機関で手当てをしてもらいましょう。

**食中毒予防の3原則**

- 1. 菌をつけない**
  - ◆手を正しく洗う。
  - ◆包丁・まな板は、生の肉や魚を切るものと、そのまま食べるものを使い分ける。
- 2. 菌を増やさない**
  - ◆すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。
- 3. 菌をやっつける**
  - ◆食品の中心まで十分に火を通す。
  - ◆調理の包丁・まな板・ふきんなどの調理器具を熱湯やアルコールなどで消毒する。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。  
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。  
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。