

令和3年

5月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

| | | | | 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 | ○ | | | 10日(月) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | | | |
| | ごはん | はいがまい | 95g | | ○ | | | パン | チーズパン | 1こ | | ○ | | | | |
| | ちくげんに筑前煮 | とりにく | 40g | ○ | | | | コーン | とりにく | 50g | ○ | | | | | |
| | エネルギー 692kcal たんぱく質 25.7g 脂質 17.4g | | あぶら | 1.5g | | ○ | | | クリームシチュー | あぶら | 0.8g | | ○ | | | |
| | | | れんこん | 20g | | | | ○ | | エネルギー 861kcal たんぱく質 31.4g 脂質 32.3g | じゃがいも | 43g | | ○ | | |
| | | | ごぼう | 29g | | | | ○ | | | たまねぎ | 45g | | | ○ | |
| | | | にんじん | 20g | | | | ○ | | | にんじん | 26g | | | ○ | |
| | | | だいこん | 50g | | | | ○ | | | ポターージュのもと | 15g | | | ○ | |
| | | | こんにやく | 25g | | ○ | | | | | コーン | 15g | | | ○ | |
| | | | たけのこ | 15g | | | | ○ | | | パセリフレーク | 0.03g | | | ○ | |
| やきちくわ | | | 20g | ○ | | | | とうにゅう | 30g | | ○ | | | ○ | | |
| ほししいたけ | | | 1g | | | ○ | | とうにゅうクリーム | 2.5g | | ○ | | | ○ | | |
| うすくちしょうゆ | | | 3g | | | ○ | | しお | 0.5g | | | | | ○ | | |
| こいくちしょうゆ | 3.6g | | | | ○ | | こしょう | 0.03g | | | | | ○ | | | |
| さとう | 3.2g | | | | ○ | | しろワイン | 1g | | | | ○ | | | | |
| みりん | 2g | | | | | ピクルスサラダ | だいこん | 30g | | | | ○ | | | | |
| さけ | 1g | | | | | | きゅうり | 10g | | | | ○ | | | | |
| かつおこんぶだし | 52g | | | | | | にんじん | 15g | | | | ○ | | | | |
| もやし | 45g | | | | | | さとう | 2g | | ○ | | | | | | |
| ごまあえ | さやいんげん | 10g | | | ○ | | りんごす | 2g | | | | ○ | | | | |
| 7日(金) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | 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 | | ○ | | ごはん | はいがまい | 95g | | ○ | | | | | |
| | ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げの | ぶたにく | 30g | ○ | | | とりにく しお や 鶏のゆず塩焼き | とりにく | 2きれ | ○ | | | | | | |
| | エネルギー 763kcal たんぱく質 31.6g 脂質 24.8g | | あつあげ | 60g | ○ | | | さけ | 0.9g | | | | | | | |
| | | | たまねぎ | 40g | | | ○ | | しお | 0.8g | | | | | | |
| | | | にんじん | 15g | | | | ○ | | ゆずかじゅう | 1g | | | | | |
| | | | キャベツ | 50g | | | | ○ | | エネルギー 766kcal たんぱく質 33.1g 脂質 25.3g | すまし汁 | だいこん | 30g | | | |
| | | | ほししいたけ | 1g | | | | ○ | | | にんじん | 10g | | | | |
| | | | たけのこ | 20g | | | | ○ | | | はくさい | 45g | | | | |
| | | | おろししょうが | 1g | | | | ○ | | | しめじ | 15g | | | | |
| オイスターソース | | | 5.8g | | | | ○ | | はねぎ | | 5g | | | | | |
| こいくちしょうゆ | | | 3.4g | | | | ○ | | てまりふ | | 1.5g | | | | | |
| しお | | | 0.1g | | | | ○ | | うすくちしょうゆ | | 6g | | | | | |
| こしょう | 0.04g | | | | ○ | | しお | 0.6g | | | | | | | | |
| ごまあぶら | 2g | | | | ○ | | こんぶだし | 1g | | | | | | | | |
| かたくりこ | 2g | | | | ○ | | きんぴらごぼう | ぶたひきにく | 15g | | ○ | | | | | |
| ちゅうかだし | 0.5g | | | | ○ | | | ごぼう | 45g | | | | | | | |
| とりにく | 15g | ○ | | | | | にんじん | 15g | | | | | | | | |
| スイートコーン | 20g | | | | ○ | | あぶら | 0.5g | | | | | | | | |
| コーン | 10g | | | | ○ | | さとう | 1.5g | | | | | | | | |
| しろねぎ | 13g | | | | ○ | | こいくちしょうゆ | 3g | | | | | | | | |
| にら | 6g | | | | ○ | | 12日(水) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | | | |
| しお | 0.4g | | | | ○ | | マーボー丼 | はいがまい | 100g | | ○ | | | | | |
| こしょう | 0.02g | | | | ○ | | | ぶたひきにく | 25g | ○ | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 1g | | | | ○ | | さけ | 1g | | | | | | | | |
| ちゅうかだし | 0.8g | | | | ○ | | 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | | から ぱり辛きゅうり | 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？

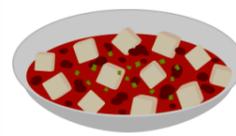
みなさんがよく聞くのはハンバーガーに入っているきゅうりの漬物ですね。しかし、きゅうりの漬物だけがピクルスではありません。ピクルスはヨーロッパやアメリカなどの西洋の漬物です。きゅうり以外にもピーマンやベビーコーン、大根やにんじんなどいろいろな野菜を甘いお酢につけて作られています。

5月10日(月)にピクルスサラダがです。お楽しみに！！

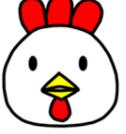
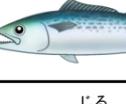
エネルギー
706kcal

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 | | | | | | あかみそ | 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" data-label="Section-Header"> <h2>端午の節句①</h2> </div> <div data-bbox="1774 1884 1942 2033" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1134 2033 1953 2448" data-label="Text"> <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> </div> | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | |
| | | | | とりがらかん | 1.5g | | | | | | | | |
| | | | | カレールウ | 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 | みどり | | | | | あか | き | みどり | | |
|--------|--------|--------|------|----|---|-----|------------------|--|----------------|-------------|-----------|-------|-----|--|--|
| 20日(木) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | エネルギー 748kcal | | たんぱく質 26.7g | 脂質 19.5g | はいがまい | 100g | ○ | | |
| | そばろ丼 | はいがまい | 100g | ○ | | | | | | | ぶたひきにく | 50g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | あぶら | 0.5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さけ | 1.6g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | たまねぎ | 60g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | にんじん | 20g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | もやし | 40g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さやいんげん | 20g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さとう | 1.3g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | みりん | 1.3g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | うすくちしょうゆ | 3.2g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | こいくちしょうゆ | 3.2g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | しお | 0.1g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | かつおこんぶだし | 0.8g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さつまいも | 20g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | ごぼう | 10g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | だいこん | 30g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | にんじん | 15g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | たまねぎ | 15g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | はねぎ | 5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | あかみそ | 8g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | しろみそ | 5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | かつおだし | 1.07g | ○ | | |
| 21日(金) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | エネルギー 738kcal | | たんぱく質 26.0g | 脂質 32.3g | レーズンパン | 1こ | ○ | | |
| | パン | レーズンパン | 1こ | ○ | | | | | | | ミートボールと | 60g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | 野菜のケチャップ煮 | 60g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | じゃがいも | 60g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | たまねぎ | 60g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | にんじん | 20g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | えだまめ | 15g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | あぶら | 0.8g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | トマトケチャップ | 10g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さとう | 0.7g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | しお | 0.5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | こしょう | 0.04g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | デミグラスソース | 10g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | とりがらん | 1.35g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | ツナフレーク | 5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | ごぼう | 20g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | にんじん | 13g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | きゅうり | 10g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | コーン | 10g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | うすくちしょうゆ | 1.3g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | す | 0.66g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さとう | 0.4g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | ねりしろごま | 1.33g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | しろごま | 0.66g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | マヨネーズ | 10.7g | ○ | | |
| 24日(月) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | エネルギー 701kcal | | たんぱく質 26.4g | 脂質 15.9g | ごはん | 95g | ○ | | |
| | そばろ丼 | はいがまい | 95g | ○ | | | | | | | ぶた | 50g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | あぶら | 1g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | にんじん | 30g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | じゃがいも | 75g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | いとこんにやく | 20g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | たまねぎ | 60g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さやいんげん | 10g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さとう | 3.4g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さけ | 0.5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | しお | 0.3g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | うすくちしょうゆ | 4g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | こいくちしょうゆ | 4.3g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | かつおこんぶだし | 0.8g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | はくさい | 45g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | こまつな | 15g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さとう | 1.6g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | す | 1.33g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | しお | 0.4g | ○ | | |
| 25日(火) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 1ぼん | ○ | | | エネルギー 717kcal | | たんぱく質 28.1g | 脂質 22.7g | 中華おこわ | 40g | ○ | | |
| | 中華おこわ | はいがまい | 40g | ○ | | | | | | | もちごめ | 40g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | くり | 20g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | しめじ | 10g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | あぶらあげ | 5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | れんこん | 10g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | ほししいたけ | 0.5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | にんじん | 5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さとう | 0.5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さけ | 1.3g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | こいくちしょうゆ | 4g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | しお | 0.3g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | こんぶだし | 1.5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | とりにく | 45g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さけ | 1.1g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | あぶら | 0.9g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | うずらたまご | 23g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | だいこん | 50g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | たまねぎ | 45g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | にんじん | 23g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さやいんげん | 15g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | たけのこ | 25g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | しお | 0.7 | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | こしょう | 0.03g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | こいくちしょうゆ | 3.5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | ちゅうかだし | 0.3g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | かたくりこ | 1.5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | もやし | 40g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | にんじん | 10g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | ごまあぶら | 0.8g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | す | 0.8g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | こいくちしょうゆ | 2g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | さとう | 1.5g | ○ | | |
| | | | | | | | | | | | しろごま | 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 | | ○ | | |
| | 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。