

5月の献立予定表

平成24年度


家族と一緒に、楽しい食卓を!! 毎月、19日は食育の日!

埼玉県立久喜特別支援学校 No. 1

主食、主菜、副菜、汁物という組み合わせに、1日200ml~400mlの牛乳と、200gの果物を食べるようにするとバランスの良い食事になります。本校の給食では、和食の基本、一汁二菜を中心に子どもたちの嗜好にあわせた献立の組み合わせになっています。

| 日・曜日 | 牛乳 | エネルギーになる 主食 (ごはん、パン、麺類) | 血や肉、骨をつくる 主菜 (肉魚卵を使ったメインのおかず) | からだの調子を整える 副菜 (野菜を使ったおかず) | 出汁、素材のおいしさを伝える 汁物 | その他 | Kcal | |
|-----------|----|---|--|---|---|----------|------------|--|
| 1 (火) | | ごはん | 豚肉キムチ | 卵の花の炒り煮 | 味噌汁 | | | |
| | 牛乳 | 精白米  | 豚もも肉、白菜キムチ、キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、しょうが、サラダ油、しょうゆ、きび砂糖 | おから、さつまいも揚げ、干し椎茸、人参、長ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん、天塩 | じゃが芋、わかめ、長ねぎ、白味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | | 610 756 | |
| 2 (水) | | こどもの日献立 | | | | | | |
| | 牛乳 | 竹の子ごはん | 鯉の竜田揚げ | もやしのサラダ | 味噌汁 | | | |
| | | 精白米、米粒麦(しょうゆ、酒、天塩)たけのこ、油揚げ、鶏ももひき肉、しょうゆ、みりん、きび砂糖、酒、だし汁 | かつおの切り身(しょうゆ、酒、しょうが汁)小麦粉、片栗粉、揚げ油 | もやし、人参、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ロースハム、しょうゆ、米酢、天塩、こしょう、サラダ油、きび砂糖、パプリカ | 大根、油揚げ、長ねぎ、白味噌、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | 柏餅 | 665 827 | |
| 7 (月) | | 麦ごはん | だし巻き卵 | 若竹煮 | 味噌汁 | 果物 | | |
| | 牛乳 | 精白米、米粒麦  | 卵、だし汁、きび砂糖、みりん、天塩、しょうゆ | たけのこ、茎わかめ、さつまいも揚げ、人参、きび砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁 | なめこ、豆腐、長ねぎ、赤だし味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | セミノー | 667 830 | |
| 8 (火) | | ぶどうパン | 包み揚げ | 大根サラダ | 豚肉ともやしのスープ | | | |
| | 牛乳 | ぶどうパン | ぎょうざの皮、ミニトマト、ロースハムの角切り、玉ねぎ、サイコロチーズ、パセリ、揚げ油 | 大根、キャベツ、人参、青じそ、米酢、天塩、白こしょう、サラダ油、しょうゆ、きび砂糖 | もやし、豚もも肉、にら、人参、天塩、こしょう、しょうゆ、みりん、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜、ローリエ) | | 611 757 | |
| 9 (水) | | もやしあんかけうどん | 鶏肉の味噌焼き | 塩昆布和え | | 果物 | | |
| | 牛乳 | 地粉うどん、豚もも肉、もやし、長ねぎ、人参、たけのこ、しょうゆ、みりん、天塩、きび砂糖、だし汁(かつお節、出汁昆布)片栗粉 | 鶏もも肉、赤味噌、白味噌、みりん、きび砂糖 | きゅうり、人参、大根、かぶ、天塩、塩昆布 | | ニューサマーレゾ | 633 786 | |
| 10 (木) | | あさりの炊き込みご飯 | 豚肉と昆布の煮物 | チキンサラダ | 味噌汁 | 果物 | | |
| | 牛乳 | 精白米、ひえ、あさりの水煮、酒、天塩、しょうゆ  | 豚バラ肉、昆布、板こんにやく、人参、長ねぎ、生姜、しょうゆ、酒、みりん、きび砂糖、天塩 | キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ささみのほぐし身、金ごま、しょうゆ、米酢、天塩、こしょう、きび砂糖、ごま油 | もやし、油揚げ、長ねぎ、赤味噌、白味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | 甘夏 | 671 835 | |
| 11 (金) | | マーボーどん | | | 野菜の塩もみ | 味噌汁 | | |
| | 牛乳 | 精白米、米粒麦、ひえ、豚もも肉、ゆでたけのこ、干し椎茸、豆腐、しょうが、にんにく、長ねぎ、サラダ油、赤味噌、四川豆板醤、しょうゆ、きび砂糖、紹興酒、トマトケチャップ、ごま油、片栗粉 | | キャベツ、きゅうり、かぶ、人参、天塩 | 玉ねぎ、わかめ、白味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | | 658 818 | |
| 14 (月) | | 梅ちりめんごはん  | 大根と鶏肉の煮物 | いんげんのお浸し | 味噌汁 | | | |
| | 牛乳 | 精白米、米粒麦、梅干し、ちりめんじゃこ、桜えび、金ごま、みりん、しょうゆ、きび砂糖 | 大根、人参、鶏もも肉、しょうゆ、酒、みりん、きび砂糖、サラダ油、だし汁 | いんげん、かつお節、しょうゆ | もやし、わかめ、赤味噌、白味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | | 632 778 | |


* kcalの上段は小学部、下段は中・高等部です。

 すくすく教室おすすめメニューです。すくすく教室では、肥満教室をおこなっています。給食の献立の中で、おすすめメニューにはこの印がついています。

たんご

5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



5月の献立予定表

家族と一緒に、楽しい食卓を！！ 毎月、19日は食育の日！

埼玉県立久喜特別支援学校 No. 2

主食、主菜、副菜、汁物という組み合わせに、1日200ml～400mlの牛乳と、200gの果物を食べるようにするとバランスの良い食事になります。本校の給食では、和食の基本、一汁二菜を中心に子どもたちの嗜好にあわせた献立の組み合わせになっています。

| 日・曜日 | 牛乳 | エネルギーになる主食 (ごはん、パン、麺類) | 血や肉、骨をつくる主菜 (肉魚卵を使ったメインのおかず) | からだの調子を整える副菜 (野菜を使ったおかず) | 出汁、素材のおいしさを 伝える汁物 | その他 | Kcal |
|-----------|----|--|--|---|---|-------|------|
| 15 (火) | 牛乳 | トマトチーズパン | オープンオムレツ | こんにやくサラダ | わかめスープ | | 604 |
| | 牛乳 | トマトチーズパン 新登場！！ | 卵、むきエビ、短冊いか、マッシュルーム、ピーマン、人参、ベーコン、にんにく、オリーブ油、天塩、こしょう、牛乳 | サラダこんにやく、キャベツ、きゅうり、人参、ロースハム、米酢、レモン汁、天塩、こしょう、サラダ油、きび砂糖、パプリカ、洋からし | わかめ、長ねぎ、天塩、こしょう、しょうゆ、みりん、片栗粉、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜) | | 748 |
| 16 (水) | 牛乳 | 焼きそば | 五目豆 | 卵スープ | 果物 | | 623 |
| | 牛乳 | 蒸し中華麺、豚もも肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、根しょうが、サラダ油、天塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース | 国産大豆、ごぼう、こんにやく、人参、昆布、醤油、みりん、きび砂糖、酒 | 小松菜、玉ねぎ、卵、天塩、こしょう、しょうゆ、みりん、片栗粉、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜、ローリエ) | ニューサマーオレンジ | | 770 |
| 17 (木) | 牛乳 | 麦ごはん | 手作りシューマイ | 大豆もやしのナムル | 味噌汁 | 果物 | 628 |
| | 牛乳 | 精白米、米粒麦  | 鶏むね挽肉、豚もも挽肉、玉ねぎ、ぎやべつ、長ねぎ、人参、干し椎茸、エリンギ、生姜、卵、片栗粉、オイスターソース、きび砂糖、シューマイの皮 | 大豆もやし、人参、きゅうり、ロースハム、金ごま、しょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま油 | もやし、わかめ、長ねぎ、赤味噌、白味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | セミール | 779 |
| 18 (金) | 牛乳 | あわごはん | 野菜の肉巻き | 切り干し大根サラダ | 味噌汁 | | 648 |
| | 牛乳 | 精白米、もちあわ | 豚もも肉、人参、いんげん、天塩、こしょう、しょうゆ、みりん | 切り干し大根、人参、ツナ、しょうゆ、酢、オリーブ油、天塩、こしょう | 豆腐、わかめ、長ねぎ、白味噌、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | | 851 |
| 21 (月) | 牛乳 | 豆ごはん | ささかまの磯辺揚げ | ぎやべつのごま風味サラダ | 味噌汁 | | 610 |
| | 牛乳 | 精白米、ムキグリーンピース、天塩、酒  | ささかま、小麦粉、卵、青のり、牛乳、揚げ油 | キャベツ、人参、きゅうり、ささみのほぐし身、天塩、こしょう、ごま油 | じゃが芋、玉ねぎ、わかめ、赤味噌、白味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | | 756 |
| 22 (火) | 牛乳 | セルフ玉子サンド | 豚しゃぶサラダ(主菜) | ポトフ | 果物 | | 623 |
| | 牛乳 | コッペンパン、卵、マヨネーズ、天塩、こしょう | 豚もも肉、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、しょうゆ、米酢、きび砂糖、金ごま、ごま油、天塩 | 豚もも肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、パセリ、天塩、こしょう、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜、ローリエ) | 甘夏 | | 773 |
| 23 (水) | 牛乳 | カレーラーメン | 春野菜のソテー | 手作りデザート(その他) | | | 684 |
| | 牛乳 | ホット中華麺、豚もも肉、人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、カレー粉、カレールー、天塩、みりん、しょうゆ、ガラスープ(鶏ガラ、豚骨、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、生姜) | さやいんげん、アスパラガス、ぎやべつ、玉ねぎ、ベーコン、天塩、こしょう | お楽しみに！！ | | | 852 |
| 24 (木) | 牛乳 | ごはん | アジフライ | ふきの梅煮 | 味噌汁 | 果物 | 687 |
| | 牛乳 | 精白米  | アジフライ、揚げ油、中濃ソースパック | ふき、梅干し、かつお節、きび砂糖、しょうゆ、みりん | 豚肉、大根、わかめ、赤味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | カットパン | 856 |
| 25 (金) | 牛乳 | 麦ごはん | 納豆・鶏手羽焼き | エッグサラダ | 味噌汁 | | 690 |
| | 牛乳 | 精白米、押し麦  | 彩の国納豆、しょうゆ、洋からし鶏手羽、天塩、こしょう、パプリカ、チリパウダー、にんにく、青のり | 卵、キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ、天塩、洋からし | 小松菜、花麩、えのきたけ、赤味噌、白味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | | 860 |
| 28 (月) | 牛乳 | ごはん | 赤魚の粕漬け | 野菜炒め | 味噌汁 | | 671 |
| | 牛乳 | 精白米  | 赤魚の粕漬け *赤魚は、アサカメケ、トアカウオ、チロアカウオの3種類の流通上の名前だそうです。 | ベーコン、キャベツ、人参、にら、もやし、しょうが、天塩、こしょう、サラダ油 | 玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ、白味噌、麦味噌、だし汁(かつお節、出汁昆布) | | 835 |
| 29 (火) | 牛乳 | 黒パン | オムレツ | フレンチサラダ・ミニトマト | もやしとハムのスープ | | 682 |
| | 牛乳 | 黒パン | 卵、豚ももひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、天塩、牛乳、サラダ油 | キャベツ、人参、きゅうり、ロースハム、米酢、天塩、こしょう、サラダ油、きび砂糖、パプリカ、洋からしミニトマト | もやし、ロースハム、にら、天塩、こしょう、しょうゆ、みりん、ガラスープ(鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、セロリ、生姜、) | | 846 |
| 30 (水) | 牛乳 | かしわうどん | 玉ねぎのかき揚げ | 青菜の和えもの | 果物 | | 630 |
| | 牛乳 | 地粉うどん、鶏もも肉、油揚げ、長ねぎ、小松菜、人参、しょうゆ、みりん、酒、天塩、きび砂糖、だし汁(かつお節、出汁昆布) | 玉ねぎ、人参、桜えび、卵、小麦粉、揚げ油 | 小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、帆立のほぐし身、米酢、きび砂糖、天塩、しょうゆ、 | グレープフルーツ | | 783 |
| 31 (木) | 牛乳 | ひえごはん | 竹輪と玉ねぎの柳川風 | いんげんのごま和え | 味噌汁 | | 708 |
| | 牛乳 | 精白米、ひえ  | 卵、ちくわ、玉ねぎ、人参、干し椎茸、グリーンピース、しょうゆ、酒、みりん、天塩、きび砂糖 | いんげん、金ごま、きび砂糖、しょうゆ | もやし、油揚げ、長ねぎ、赤味噌、麦味噌、だし汁(煮干し、出汁昆布) | | 883 |

*献立・食材は、天候、価格によって、変更することがあります。ご了承下さい

早寝、早起き、朝ごはん、生活リズムを作りましょう！

朝ごはんは、昼食までの活動を支える「エネルギー源」です。活動を支える脳には、朝食に含まれる糖分によるエネルギーの補給が必要です。また、体温の上昇をさせる「たんぱく質」、胃腸の働きを良くする食物繊維、ビタミンなども必要です。ごはんを中心とした日本旅館の定番朝食は、理想的です。パン食の時には、パンだけでなく卵料理、野菜料理を加えると良いですね。



