平成 27 年

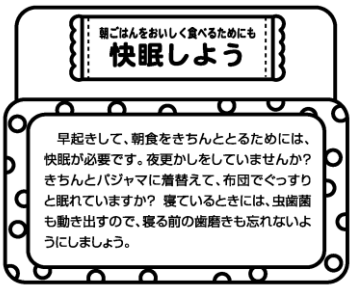
５月の献立予定表

埼玉県立久喜特別支援学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価
1	金	○	筍ごはん　ちくわの抹茶揚げ　中華風和え　味噌汁(あさり、あおさ)	鶏挽き肉 油揚げ 焼き竹輪 たまご ロースハム あさりの水煮 彩花みそ(白) 彩花みそ(赤) 牛乳 カットわかめ あおさ 煮干し	精白米 強化米 大麦 きび砂糖 薄力粉 大豆サラダ油 ごま油	人参 ゆでたけのこ もやし きゅうり ホールコーン しょうが	エネルギー 647 774 Kcal たんぱく質 30.0 35.8 g
7	木	○	ご飯　ジャージャン豆腐　梅おかか和え　味噌汁(きのこ、油揚げ)	生揚げ 豚モモ肉 彩花みそ(赤) ささみのほぐし身 かつお節 油揚げ 彩花みそ(白) 牛乳 カットわかめ 煮干し	精白米 強化米 きび砂糖 かたくり粉 大豆サラダ油 ごま油	人参 さやいんげん しょうが にんにく 玉葱 ゆでたけのこ 干し椎茸 きくらげ 梅干し 冷凍しめじ 冷凍えのき	エネルギー 708 851 Kcal たんぱく質 32.3 34.5 g
8	金	○	きつねごはん　チキンカツ　きゃべつのからしマヨ和え　味噌汁(大根、わかめ)　デザート(パインヨーグルト)	鶏胸肉 たまご ロースハム 彩花みそ(白) 彩花みそ(赤) 牛乳 パインヨーグルト 煮干し	精白米 強化米 大麦 きび砂糖 薄力粉 パン粉 大豆サラダ油 マヨネーズ	人参 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 わかめ	エネルギー 828 994 Kcal たんぱく質 34.5 41.4 g
11	月	○	麦ごはん　大根と揚げボールの煮物　海藻サラダ　豚汁　果物(冷凍アップル)	鶏胸肉 豚モモ肉 彩花みそ(白) 彩花みそ(赤) 牛乳 昆布 煮干し 揚げボール	精白米 大麦 強化米 きび砂糖 オリーブ油 ごま油	人参 大根 キャベツ ホールコーン 玉葱 ごぼう ねぎ 冷凍アップル 海藻ミックス	エネルギー 703 844 Kcal たんぱく質 29.7 35.5 g
12	火	○	たまごパン　野菜とツナの玉子焼き　粉ふき芋　豚肉とチンゲン菜のスープ	たまご オリーブドツナ 豚モモ肉 牛乳	たまごパン じゃが芋 大豆サラダ油	冷凍ブロッコリー パセリ チンゲンサイ きくらげ	エネルギー 631 754 Kcal たんぱく質 29.8 35.6 g
13	水	○	もやしラーメン　中華春雨サラダ　オレンジゼリー	豚ばら肉 ロースハム ゼラチン 牛乳	ホット中華めん 緑豆はるさめ きび砂糖 大豆サラダ油 ごま油	人参 玉葱 しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ ホールコーン きくらげ オレンジジュース	エネルギー 636 760 Kcal たんぱく質 23.5 27.7 g
14	木	○	ご飯　高野豆腐の玉子とじ　煮豆　味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	凍り豆腐 豚ばら肉 たまご いんげん豆 彩花みそ(白) 彩花みそ(赤) 牛乳 こんぶ カットわかめ 煮干し	精白米 強化米 きび砂糖	人参 冷凍カットいんげん 玉葱 ゆでたけのこ	エネルギー 690 828 Kcal たんぱく質 29.1 34.7 g
15	金	○	ご飯　鶏肉のパプリカ焼き　切り干し大根煮　味噌汁(小松菜、油揚げ)　果物(セミノール)	鶏モモ肉 焼き竹輪 油揚げ 彩花みそ(白) 彩花みそ(赤) 牛乳 煮干し	精白米 強化米 きび砂糖 大豆サラダ油	人参 小松菜 切干し大根 干し椎茸 セミノール	エネルギー 669 802 Kcal たんぱく質 28.0 33.3 g
18	月	○	ご飯　大根と鶏肉の煮物　マカロニサラダ　味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ菜・生揚げ)	鶏モモ肉 たまご ロースハム 生揚げ 彩花みそ(白) 彩花みそ(赤) 牛乳 こんぶ 煮干し	精白米 強化米 きび砂糖 マカロニ マヨネーズ	人参 冷凍ブロッコリー チンゲンサイ 大根	エネルギー 743 894 Kcal たんぱく質 27.9 33.2 g
19	火	○	焼きカレーパン　春野菜のサラダ　ポークビーンズ　果物(日向夏)	豚ひき肉 ピザ用チーズ 豚モモ肉 ベーコン 牛乳 白いんげん豆	食パン 薄力粉 パン粉 きび砂糖 じゃが芋 大豆サラダ油 大豆サラダ油 オリーブ油	人参 アスパラガス さやえんどう パセリ ホールトマト 玉葱 キャベツ ホールコーン レモン果汁 にんにく 日向夏	エネルギー 684 827 Kcal たんぱく質 31.0 37.1 g
20	水	○	肉うどん　じゃが芋と絹さやの天ぷら　きゃべつのじゃこ和え	豚モモ肉 かつお節 鶏ささ身 たまご こんぶ 牛乳 しらす干し	地粉うどん きび砂糖 じゃが芋 薄力粉 大豆サラダ油	小松菜 さやえんどう 玉葱 ねぎ しょうが 冷凍しめじ 冷凍えのき 干し椎茸 キャベツ	エネルギー 768 925 Kcal たんぱく質 32.9 39.4 g
21	木	○	豆ごはん　揚げ魚のねぎソースかけ　ハムと大豆のサラダ　味噌汁(豆腐、わかめ)　干しプルーン	ホキ ゆで大豆 ロースハム 木綿豆腐 彩花みそ(白) 彩花みそ(赤) 牛乳 カットわかめ 煮干し	精白米 強化米 かたくり粉 薄力粉 きび砂糖 大豆サラダ油 ごま油 マヨネーズ	グリンピース ねぎ きゅうり パイン プルーン	エネルギー 736 886 Kcal たんぱく質 34.7 41.7 g
22	金	○	麦ごはん　麻婆豆腐　かみかみサラダ　味噌汁(卵、にら)　果物(冷凍黄桃)	木綿豆腐 豚ひき肉 彩花みそ(赤) するめいか タコ たまご 彩花みそ(白) 牛乳 煮干し	精白米 大麦 強化米 きび砂糖 かたくり粉 大豆サラダ油 ごま油 ごま	人参 にら ゆでたけのこ 干し椎茸 ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 漬け 冷凍黄桃	エネルギー 693 832 Kcal たんぱく質 32.6 32.3 g
25	月	○	ご飯　チキンのこんがり焼き　ブロッコリーサラダ　味噌汁(もやし、油揚げ)　果物(甘夏)	鶏モモ肉 ロースハム 油揚げ 彩花みそ(白) 彩花みそ(赤) 牛乳 パルメザンチーズ 煮干し	精白米 強化米 コーンフレーク パン粉 きび砂糖 マヨネーズ オリーブ油	人参 冷凍ブロッコリー キャベツ ホールコーン レモン果汁 もやし 甘夏	エネルギー 743 894 Kcal たんぱく質 29.3 34.9 g
26	火	○	はちみつパン　鶏肉の唐揚げ　フレンチサラダ　ポトフ　ミニトマト	鶏胸肉 たまご ロースハム 豚モモ肉 牛乳	はちみつパン かたくり粉 薄力粉 じゃが芋 大豆サラダ油 オリーブ油	人参 冷凍ブロッコリー ミニトマト しょうが キャベツ ホールコーン レモン果汁 玉葱	エネルギー 735 884 Kcal たんぱく質 29.7 35.4 g
27	水	○	スパゲティナポリタン　牛乳　こんにゃくサラダ　フルーツポンチ	ロースハム 牛乳	スパゲッティ きび砂糖 グラニュー糖 オリーブ油 大豆サラダ油	人参 青ピーマン ホールトマト 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン果汁 みかん果肉 もも缶詰果肉 パイン果肉 オレンジジュース	エネルギー 622 743 Kcal たんぱく質 21.6 24.9 g
28	木	○	ご飯　**飲み物セレクト(牛乳、日本茶、オレンジジュース、リンゴジュース)**　鮭のチーズ焼き　カラフルサラダ　味噌汁(大根、わかめ)	鮭 ピザ用チーズ 彩花みそ(白) 彩花みそ(赤) 牛乳 カットわかめ 煮干し	精白米 強化米 きび砂糖 オリーブ油 大豆サラダ油	アスパラガス ミニトマト 人参 赤ピーマン 冷凍ブロッコリー オレンジジュース りんごジュース 玉葱 キャベツ 黄ピーマン ホールコーン 大根	エネルギー 630 753 Kcal たんぱく質 31.2 37.3 g
29	金	○	麦ごはん　豚肉の香味焼き　バタじゃが　けんちん汁　果物(河内晩柑)	豚肩ロース肉 木綿豆腐 牛乳	精白米 大麦 強化米 じゃが芋 きび砂糖 里芋 板こんにゃく ごま油 有塩バター	人参 小松菜 しょうが 大根 ねぎ 干し椎茸	エネルギー 688 826 Kcal たんぱく質 27.9 33.2 g

学校給食 栄養摂取基準	エネルギー 660 たんぱく質 20.0	850 Kcal 28.0 g
今月の平均	エネルギー 740 たんぱく質 31.1	827 Kcal 34.9 g

朝ごはん、食べていますか？



夜は遅くても、11時には寝るようにしましょう！夜中の０時から２時ぐらいの時間帯に熟睡できると、他の時間よりも体内から成長ホルモンがたくさん出て、成長を促します。大人は身体の細胞を活性化され、老化防止につながります。