

5がつ こんだてひょう

ひめじとくべつしえんがっこう



水よう

木よう

金よう

<p>月よう</p>	<p>火よう</p>	<p>1 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくのてりやき ③にらとたまごのいためもの ②やさいのスープ</p>	<p>2 ~こどものひのこんだて~ ①りんごパン ジョア ③トマトとじゃがいもの ようふうにこみ ③しめじのスープ ②こどものひゼリー</p>	<p>3 けんぽうきねんび 憲法記念日</p>
<p>6 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>7 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ぶたにくのカレーふうみ ②さやえんどうのみそしる</p>	<p>8 ④このはどんぶり ぎゅうにゅう ①いんげんのごまあえ ②あかだし</p>	<p>9 ①コッペパン ぎゅうにゅう ③グラタンフライ ③まめサラダ ②ボークシチュー</p>	<p>10 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ちくわのいそべあげ ③ひじきのあぶらいため ②じゃがいものみそしる</p>
<p>13 ①ごはん ぎゅうにゅう ③かいせんチャプチェ ②もやしのちゅうかスープ</p>	<p>14 ①ごはん ぎゅうにゅう ③やさいのうまに ②ばちのみそしる</p>	<p>15 ④ぶたどんぶり ぎゅうにゅう ②かきたまみそしる</p>	<p>16 ①こくとうパン ぎゅうにゅう ③ケチャップオムレツ ③ブロッコリーの マヨネーズあえ ②やさいのすーぷ</p>	<p>17 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ぶたキムチいため ②きりぼしだいこんの みそしる</p>
<p>20 ①ごはん ぎゅうにゅう ③さわらのさんみやき ③こまつなのびたし ②けんちんじる</p>	<p>21 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくのスタミナやき ③アスパラガスのソテー ②たまねぎのみそしる</p>	<p>22 ④あんかけどんぶり ぎゅうにゅう ②わかめとふのすましじる</p>	<p>23 ①コッペパン ぎゅうにゅう ③さけキャベツカツ ③ツナサラダ ②レタスのスープ</p>	<p>24 ①ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ③ごもくにまめ ②あんかけうどん</p>
<p>27 ①ごはん ぎゅうにゅう ③マーボー豆腐 ②ちゅうかふうたまごスープ</p>	<p>28 ①ごはん ぎゅうにゅう ③アジフライ ③おかかあえ ②わかたけじる</p>	<p>29 ④ハヤシライス(おぎごはん) ぎゅうにゅう ①グリーンサラダ</p>	<p>30 ①こがたパン ぎゅうにゅう ③イタリアンスパゲティ ②クリームスープ</p>	<p>31 ①ごはん ぎゅうにゅう ③さばのてりやき ③カレーもやし ②たまねぎのみそしる</p>

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

しょくじのマナーに きをつけよう!

5がつは すききらいせず、いろいろな たべものを
たべる たいせつさを しる こんだてです。



「おやつ」について



「おやつ」とは、3度の食事で足りなかった栄養素を補うための間食の事です。食事で不足しがちな栄養素は「カルシウム」や「ビタミン」など。果物やヨーグルトなどがおすすめです。次の食事に影響しないよう、量を決めて食べましょう。おやつ1回あたりの目安は、200kcalです。



[配布用 献立表]

今月の献立テーマ

成長期に必要な食事の食べ方を知る献立



2024年 5月 0:通常献立

兵庫県立姫路特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ご飯	○	鶏肉の照り焼き にらと卵の炒め物 野菜のスープ	★牛乳,鶏肉,たまご,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ごはん,砂糖,★ごま油	玉葱,にら,にんじん,ほうれんそう	660 kcal 30.1 g 22.4 g 2.7 g
2 木	りんごパン 子どもの日の 献立	シ ョ ア	トマトとじゃがいもの洋風煮込み しめじのスープ こどもの日ゼリー 飲むヨーグルト(マスカット)	豚肉,★飲むヨーグルト(マスカット)	パン,じゃがいも,油,砂糖,こどもの日ゼリー	★りんご,にんにく,にんじん,玉葱,★トマト缶,しめじ,ほうれんそう	661 kcal 23.9 g 16.5 g 3.9 g
7 火	ご飯	○	豚肉のカレー風味 さやえんどうのみそ汁	★牛乳,豚ロース(脂身付き),油揚げ,みそ	ごはん,油,砂糖	玉葱,にんじん,青ピーマン,きぬさや	667 kcal 27.2 g 22.8 g 2.6 g
8 水	木の葉丼	○	いんげんのごまあえ 赤だし	★牛乳,たまご,鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ,★かまぼこ,カットわかめ,赤みそ	ごはん,砂糖,でん粉,★ごま(乾),巻麩	生しいたけ(菌床栽培,生),玉葱,にんじん,葉ねぎ,さやいんげん,だいこん	632 kcal 28.2 g 18.1 g 3.0 g
9 木	コッペパン	○	グラタンフライ 豆サラダ ポークシチュー	★牛乳,★グラタンフライ,豆ミックス,ハム,豚肉	パン,油,★フレンチドレッシング,じゃがいも,★シチュー(ビーフ)	にんじん,★きゅうり,玉葱	769 kcal 27.7 g 29.1 g 5.4 g
10 金	ご飯	○	ちくわの磯辺揚げ ひじきの油炒め じゃがいものみそ汁	★牛乳,★ちくわの磯辺揚げ,★ひじき,大豆,油揚げ,鶏若鶏肉モモ(皮なし),みそ	ごはん,油,砂糖,じゃがいも	にんじん,さやいんげん,玉葱,葉ねぎ	719 kcal 25.5 g 23.1 g 3.1 g
13 月	ご飯	○	海鮮チャブチェ もやしの中華スープ	★牛乳,★むきえび,★いか,豚ばら(脂身付),鶏若鶏肉ひき肉	ごはん,はるさめ,★ごま油	玉葱,にんじん,青ピーマン,しょうが,にんにく,りょうとうもやし,チンゲンツァイ	631 kcal 22.2 g 18.1 g 1.8 g
14 火	ご飯	○	野菜のうま煮 ばちのみそ汁 兵庫県の料理	★牛乳,豚肉,がんもどき,★かまぼこ,みそ	ごはん,じゃがいも,砂糖,ばち	にんじん,玉葱,さやいんげん,しょうが,生しいたけ(菌床栽培,生),葉ねぎ	671 kcal 28.3 g 16.3 g 3.5 g
15 水	豚丼	○	かき卵みそ汁	★牛乳,豚ばら(脂身付),たまご,カットわかめ,みそ	ごはん,砂糖,ふ	糸こんにゃく,ささがきごぼう,玉葱,にんじん,葉ねぎ	675 kcal 23.6 g 25.2 g 2.7 g
16 木	黒糖パン	○	ケチャップオムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ 野菜のスープ	★牛乳,オムレツ,ハム	パン,★マヨネーズ	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,玉葱,ほうれんそう	562 kcal 24.6 g 16.8 g 3.8 g
17 金	ご飯	○	豚キムチ炒め 切干大根のみそ汁	★牛乳,豚ばら(脂身付),油揚げ,★竹輪,みそ	ごはん,油,★ごま油	キムチ,玉葱,りょうとうもやし,にら,しょうが,切干しだいこん,にんじん,葉ねぎ	708 kcal 24.5 g 29.6 g 2.9 g
20 月	ご飯	○	さわらの三味焼き 小松菜の煮びたし けんちん汁	★牛乳,さわら,みそ,油揚げ,鶏肉,豆腐	ごはん,砂糖,★ごま油	葉ねぎ,しょうが,こまつな,にんじん,だいこん,突きこんにゃく,ささがきごぼう	613 kcal 30.2 g 18.8 g 2.2 g
21 火	ご飯	○	鶏肉のスタミナ焼き アスパラガスのソテー 玉ねぎのみそ汁	★牛乳,鶏肉,ベーコン,★竹輪,みそ	ごはん,砂糖,油	にんにく,アスパラガス,キャベツ,コーン,玉葱,にんじん,葉ねぎ	678 kcal 28.7 g 24.3 g 3.0 g
22 水	あんかけ丼	○	わかめとぶのすまし汁	★牛乳,豚肉,カットわかめ	ごはん,油,砂糖,でん粉,ふ	玉葱,にんじん,むき枝豆,しめじ,干し椎茸,しょうが,えのきたけ,葉ねぎ	593 kcal 25.3 g 15.9 g 2.4 g
23 木	コッペパン	○	鮭キャベツカツ ツナサラダ レタスのスープ	★牛乳,鮭キャベツカツ,まぐろ油漬け,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	パン,油,砂糖,★マヨネーズ	キャベツ,★きゅうり,にんじん,レタス,玉葱,ほうれんそう	646 kcal 26.3 g 26.0 g 3.6 g
24 金	ご飯(少なめ) あんかけうどん	○	五目煮豆	★牛乳,大豆,鶏肉,★竹輪,豚ばら(脂身付),油揚げ,★かまぼこ	ごはん,砂糖,★うどん,でん粉	にんじん,ごぼう,だいこん,板こんにゃく,さやいんげん,しめじ,葉ねぎ,しょうが	636 kcal 28.0 g 20.1 g 2.4 g
27 月	ご飯	○	マーボー豆腐 中華風卵スープ	★牛乳,豚ひき肉,焼き豆腐,赤みそ,たまご,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ごはん,油,砂糖,でん粉,ごま油	干し椎茸,玉葱,にんじん,葉ねぎ,しょうが,りょうとうもやし	632 kcal 28.0 g 20.2 g 2.0 g
28 火	ご飯	○	あじフライ おかかあえ 若竹汁	★牛乳,あじフライ,花かつお,カットわかめ	ごはん,油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,にんじん,★たけのこ,えのきたけ,葉ねぎ	658 kcal 23.7 g 20.1 g 3.2 g
29 水	ハヤシライス	○	グリーンサラダ	★牛乳,豚肉,ハム	ごはん,押麦,★ハヤシルウ,砂糖,油	玉葱,マッシュルーム,キャベツ,アスパラガス,★きゅうり	733 kcal 23.6 g 25.0 g 3.5 g
30 木	小型パン イタリアンスパゲティ	○	クリームスープ	★牛乳,ハム,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	小型パン,スパゲッティ,油,じゃがいも,★クリームシチュー	玉葱,にんじん,マッシュルーム	634 kcal 26.5 g 17.6 g 5.3 g
31 金	ご飯	○	さばの照り焼き カレーもやし 玉ねぎのみそ汁	★牛乳,さば,★竹輪,みそ	ごはん,油,砂糖	りょうとうもやし,にんじん,玉葱,葉ねぎ	695 kcal 24.9 g 26.3 g 3.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

「おいしそう」を引き出す
 子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲の良い
 友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。