

5月分給食献立予定表

千葉県立富里特別支援学校

日 付	こ ん だ て め い	牛乳	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)		お も な ざ い り ょ う						一口メモ
			小	中・高	血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
8 (水)	ごはん 餃子 五目ナムル 中華スープ 豆乳パンナコッタ	○	481 14.6 13.6 1.6	616 18.1 15.8 2.1	牛乳	ぎょうざ	にんじん コーン しょうが こまつな	もやし ねぎ しいたけ	こめ 砂糖 パンナコッタ	ごま ごま油	五目ナムルはこまつな、人 参、もやし、長ネギ、コーンな どの野菜を使っています。
9 (木)	赤飯 肉じゃが 花野菜のサラダ 梅の麩入りすまし汁 いちごゼリー	○	573 20.5 16.6 2.1	743 26.3 20.2 2.7	牛乳 とうふ	豚肉 わかめ	たまねぎ しらたき カリフラワー	にんじん ブロッコリー ねぎ	赤飯 ごま塩 砂糖 麩	サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ゼリー	今日は本校の創立記念日な ので、お祝いの意味も込めた 赤飯を出します。
10 (金)	食パン キャラメルパテ 鶏のハニーマスタード焼き フレンチサラダ ジュリアンスープ ヨーグルト	○	597 24.2 22.8 3.2	757 31.5 28.0 4.0	牛乳 ベーコン	とり肉 ヨーグルト	キャベツ とうもろこし たまねぎ	にんじん きゅうり もやし	キャラメル ドレッシング じゃがいも	はちみつ パン	ジュリアンスープのジュリアン とはフランス語で「女性の髪 のように細い」つまり具材を 千切りにしたスープという意 味です。
13 (月)	ごはん さわらの西京焼き 青じそドレサラダ 若竹汁 りんごゼリー	○	514 23.8 13.9 1.7	659 30.8 16.4 2.3	牛乳 みそ わかめ	さわら とうふ	キャベツ とうもろこし たけのこ	にんじん きゅうり ねぎ	こめ ゼリー	ドレッシング	さわらは魚へんに春と書きま す。その名から春を告げる魚 といわれています。
14 (火)	麦ごはん 牛肉のオイスター炒め いんげんマヨサラダ わかめスープ 桃のコンポート	○	568 19.8 22.1 1.1	715 25.3 25.5 1.4	牛乳 わかめ	牛肉	もも にんにく ピーマン とうもろこし	しょうが たけのこ いんげん ねぎ	こめ サラダ油 マヨネーズ	おおむぎ ごま油 麩	1頭の牛からとれる肉の量は 310kg。すき焼き肉にして3 100人分にもなります。
15 (水)	カレーライス 福神漬け ブロッコリーのサラダ 麦芽ゼリー	○	661 21.0 22.9 2.9	865 26.9 29.1 4.0	とり肉 牛乳	みそ	にんにく たまねぎ りんご ブロッコリー	しょうが にんじん 福神漬 きゅうり	こめ じゃがいも マヨネーズ	おおむぎ サラダ油 ゼリー	麦芽ゼリーは麦芽飲料をもと にしたココア風味のゼリーで す。
16 (木)	ごはん 鶏の塩麴焼き 梅肉あえ ほうれん草のみそ汁 蜂蜜レモンゼリー	○	642 23.4 19.1 1.6	816 31.0 24.4 2.3	牛乳 油揚げ みそ	とり肉 とうふ	だいこん にんじん ほうれんそう	大根葉 うめびしお	こめ 砂糖	塩こうじ ゼリー	ほうれん草の独特のえぐみ は茹でるほか、油を使って調 理したり、じゃこなどのカルシ ウムと合わせることで抑える ことができます。
17 (金)	ロールパン ココアクリーム 和風ハンバーグ 蓮根のマヨサラダ 野菜スープ オレンジ	○	572 23.2 21.9 3.0	738 29.4 27.4 4.0	牛乳	ハンバーグ	たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ	しめじ にんじん コーン もやし	パン 砂糖 マヨネーズ	ココアクリーム 片栗粉	和風ハンバーグは玉葱とし めじで作ったあんかけ風の ソースがポイントです。
21 (火)	ごはん 鮭のもろみ醤油焼き 花野菜の和風サラダ だいこん みそ汁 大根の味噌汁 ぶどうゼリー	○	515 26.4 13.4 2.3	650 34.4 14.9 3.0	牛乳 とうふ	さけ みそ	ブロッコリー だいこん	カリフラワー だいこん葉	こめ ゼリー	ドレッシング	花野菜とはブロッコリーやカ リフラワーのことを呼びます。 もこもこした部分が花のよう に見えますが、これはつぼみ のかたまり「花蕾」です。
22 (水)	麦ごはん 鶏肉のマスタード焼き アスパラとキャベツのサラダ カレー風味スープ りんご	○	570 21.4 22.0 1.5	753 28.0 28.5 2.0	牛乳	とり肉	キャベツ とうもろこし たまねぎ りんご	にんじん アスパラ もやし	こめ パン粉 マヨネーズ	おおむぎ バター	鶏肉のマスタード焼きはパン 粉と溶かしバター、マスタード を混ぜ合わせた衣を鶏肉に 乗せて焼き上げるメニューで す。
23 (木)	味噌ラーメン 青菜とツナのごま和え フルーツ杏仁 チーズ	○	610 28.4 23.7 2.2	773 36.0 28.4 3.1	ぶた肉 牛乳 チーズ	うずら卵 ツナ 杏仁豆腐	こまつな にんじん ねぎ ほうれんそう	もやし キャベツ しいたけ	ラーメン 砂糖	ごま	具材がたっぷり入った味噌 ラーメンです。早食いせず によく噛んで食べましょう。
24 (金)	バターロール はちみつレモン ポークビーンズ キャベツのサラダ ヨーグルト	○	639 24.7 19.7 2.2	856 32.7 25.4 3.1	牛乳 いんげんまめ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	にんじん とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖	マーマレード サラダ油 米粉	ポークビーンズは白インゲン と豚肉のトマト煮込みです。 アメリカの代表的な家庭料理 のひとつです。
27 (月)	ごはん ぶりの照り焼き 南蛮和え さといも 青菜のみそ汁 ライチゼリー	○	576 24.0 18.5 2.3	742 31.1 22.9 3.1	牛乳 とうふ	ぶり みそ	キャベツ きゅうり ねぎ	にんじん こまつな	こめ ごま油 ゼリー	砂糖 里芋	天然ぶりの漁獲量第3位に は私たちが住む千葉県がラ ンクインしています。
28 (火)	麦ごはん 鶏の中華風焼き 中華ドレッシングサラダ 水餃子スープ マンゴープリン	○	543 24.8 15.5 2.1	705 32.7 18.8 2.9	牛乳 みそ 料理酒	とり肉 にんにく ぎょうざ	ねぎ にんじん もやし こまつな	キャベツ きゅうり コーン しいたけ	こめ 砂糖 ごま油	おおむぎ ドレッシン プリン	日本で餃子というと焼き餃子 を思い浮かべる人が多いよう ですが、中国では水餃子が 一般的だそうです。
29 (水)	きのこのスパゲティミートソース イタリアンサラダ オレンジ チーズ	○	576 25.1 24.3 2.2	732 31.9 28.1 2.9	にんにく 牛乳	ぶた肉 チーズ	しょうが しめじ セロリー トマト	たまねぎ しいたけ トマト キャベツ	スパゲティ 砂糖 ドレッシング	オリーブオイル サラダ油	おかわりの列が並ぶスパゲ ティミートソースです。本校 のミートソースは豚ひき肉と玉 葱がふんだんに使われ、食 べ応えがあります。
30 (木)	ごはん 豚肉と大根の煮物 ツナとキャベツのサラダ とうふ みそ汁 豆腐の味噌汁 米粉のガトーショコラ	○	648 21.9 24.6 2.2	825 27.9 30 3.0	牛乳 ツナ とうふ みそ	豚肉 油揚げ わかめ	しょうが にんじん しいたけ とうもろこし	だいこん ねぎ キャベツ	こめ 片栗粉 サラダ油	砂糖 焙煎胡麻ドレ マフィン	豚肉と大根の煮物はショウガ をいれて素朴ながら食べ馴 染みのある、やさしい味付け に仕上げます。
31 (金)	ナン キーマカレー かぼちゃのサラダ ヨーグルト	○	577 24.8 23.5 2.6	691 29.4 29.3 3.4	牛乳 ヨーグルト	ぶた肉	たまねぎ にんにく グリーンピース きゅうり	にんじん ピーマン かぼちゃ	サラダ油	マヨネーズ	ナンはインドやパキスタン、ア フガニスタンなどで食べられ るパンの名前です。

※材料入荷の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。