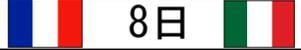
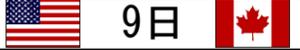


5月のこんだて

《今月の目標》 楽しく食事をしよう。

富山県立しらとり支援学校

令和5年5月

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
米粉食パン 牛乳 春の彩グラタン フレンチサラダ 肉団子スープ エネルギー 745 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 395 mg	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 げんげのから揚げ アスパラの酢味噌和え バナナ エネルギー 742 kcal たんぱく質 26.5 g カルシウム 359 mg			
 8日	 9日	 10日	 11日	 12日
フランスパン 牛乳 スパゲティボロネーゼ オムレツ ペイザンヌサラダ パンナコッタ エネルギー 875 kcal たんぱく質 37.8 g カルシウム 427 mg	ジャンバラヤ 牛乳 サーモンチャウダー コブサラダ メープルマフィン エネルギー 838 kcal たんぱく質 41.5 g カルシウム 294 mg	ライ麦パン 牛乳 フィッシュアンドチップス ザワークラウト アイントプフ プディング エネルギー 725 kcal たんぱく質 25.5 g カルシウム 360 mg	たいめし 牛乳 鶏肉の照り焼き 青菜の湯葉和え 若竹汁 柏餅 エネルギー 751 kcal たんぱく質 40.6 g カルシウム 316 mg	ご飯 牛乳 ほたるいかフライ ごま味噌和え 豚汁 甘夏 エネルギー 799 kcal たんぱく質 39.4 g カルシウム 435 mg
15日	16日	17日	18日	19日
食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 豆と麦のスープ エネルギー 721 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 425 mg	ご飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き 金平ごぼう 味噌汁 バナナ エネルギー 816 kcal たんぱく質 32.6 g カルシウム 304 mg	カレーライス 牛乳 大根サラダ フルーツポンチ エネルギー 777 kcal たんぱく質 23.4 g カルシウム 299 mg	ご飯 ふりかけ 牛乳 豚肉の味噌焼き おひたし かきたま汁 エネルギー 633 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 368 mg	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 揚げギョウザ はりはり和え パイン エネルギー 838 kcal たんぱく質 31.8 g カルシウム 470 mg
22日	23日	24日	25日	26日
バターロール 牛乳 山菜うどん コーン和え ヨーグルト エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 445 mg	ご飯 牛乳 サバのカレー揚げ 野菜ソテー 味噌汁 バナナ エネルギー 809 kcal たんぱく質 31.9 g カルシウム 313 mg	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ グリーンサラダ ポテトスープ エネルギー 868 kcal たんぱく質 33.5 g カルシウム 356 mg	ご飯 味付けのり 牛乳 厚揚げの錦とじ シュウマイ ごま和え エネルギー 915 kcal たんぱく質 39.6 g カルシウム 547 mg	中華丼 牛乳 わかめスープ メロン エネルギー 700 kcal たんぱく質 27.9 g カルシウム 346 mg
29日	30日	31日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> ○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。 </div>	
ココアパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ミネストローネ エネルギー 706 kcal たんぱく質 30.3 g カルシウム 309 mg	ご飯 しそひじき 牛乳 サクラマスの粒マスタード焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁 エネルギー 729 kcal たんぱく質 32.4 g カルシウム 392 mg	ご飯 牛乳 酢豚 ナムル パイン エネルギー 715 kcal たんぱく質 28.9 g カルシウム 279 mg		

5月給食だより

富山県立しらとり支援学校

「世界の食を楽しむG7サミット給食」2023

5月12日から15日に富山市と金沢市で、国際的な会議であるG7教育大臣会合が開催されます。学校給食ではこの会議に参加する主要7か国の料理を取り入れたサミット給食を8日から12日に実施します。G7とは、フランス、アメリカ、イギリス、ドイツ、日本、イタリア、カナダの先進7か国を指す「グループオブセブン」の略称です。

フランス 8日

フランスパン

フランス料理に欠かせない主食。皮がパリッと硬いのが特徴で、パンの大きさによって「バケット」や「バタール」など名前が変わります。

ペイザンヌサラダ

田舎風サラダという意味で、フランスで親しまれている定番サラダです。卵・野菜・じゃがいも・マッシュルームなど、その土地でとれた食材を自由に盛り付けて楽しんでいるサラダです。



イタリア 8日

スパゲティボロネーゼ

ボロネーゼは、トマトやひき肉をワインと一緒に煮込むボローニャ地方発祥の pasta ソースです。

パンナコッタ

イタリア発祥のデザートで、生クリームや牛乳、砂糖などを熱しゼラチンで固めたものです。「パンナ」はイタリア語で「生クリーム」、「コッタ」は「調理した、火を通した」を指しています。



アメリカ 9日

ジャンバラヤ

アメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理で、米・肉・野菜・スパイスを使った炊き込みご飯です。スペイン料理の「パエリア」をルーツに持つとされています。

コブサラダ

アメリカハリウッドの人気レストランオーナーシェフのコブさんが常連さんのために作ったサラダが始まりです。お好みの食材を角切りにしてお皿に並べるだけの手軽でカラフル、栄養バランスの良いサラダです。



カナダ 9日

サーモンチャウダー

カナダは国の大部分が寒い地域なので、温かい料理が食べられています。魚料理としては、サーモンを使ったものが多く、具だくさんの野菜と一緒に煮込んだスープ「チャウダー」も人気です。

メープルマフィン

かえでの樹液から作られる甘味料である「メープルシロップ」は、カナダの特産物で、メープルの葉はカナダの国旗に描かれるなど国のシンボルにもなっています。



イギリス 10日

フィッシュアンドチップス

イギリスを代表する料理の一つで、タラなどの白身魚のフライに棒状のポテトフライを添えたものです。

プディング

イギリスに古くから伝わる家庭料理で、蒸し料理全般を「プディング」といいます。日本でいう「プリン」はプディングの一種で、正式には「カスタードプディング」という料理になります。



ドイツ 10日

ザワークラウト

キャベツを発酵させて作る、ドイツの伝統的な保存食です。厳しい気候の影響から、保存食文化が発達しています。

アイントopf

ドイツ語で「一つの鍋で調理した」という意味で、ソーセージやいろいろな野菜を煮込んだスープです。日本でいえば味噌汁のような庶民的な家庭料理です。



日本 11日 <端午の節句の献立>

鯛めし

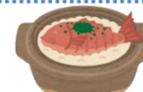
愛媛県の郷土料理です。鯛は縁起の良い魚とされているのでお祝いの時に食べる人が多いです。

若竹汁

春の新作かめと新たけのこのすまし汁です。竹にあやかって、まっすぐすくすくと育ってほしいという願いが込められています。

柏もち

平たく丸形にしたもちを柏の葉で包んで蒸したお菓子です。もちの中には小豆あんが入っています。柏は、新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから子孫繁栄につながるとされる縁起の良い植物です。



富山県 12日

富山の新しいお米「富富富」、富山湾で捕れた「ほたるいか」、富山で作られた、ほうれんそう、えのきだけ、白ねぎなどの野菜をたくさん使った献立です。

