

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

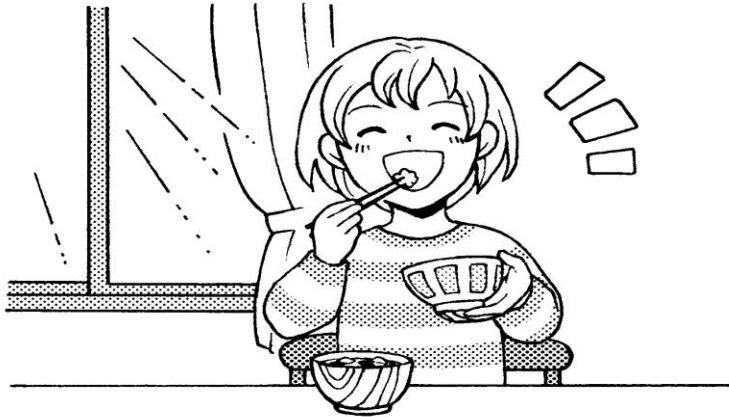
令和6年5月

月	火	水	木	金
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。	○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。	1日	2日	3日
		ご飯 味付けのり 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きびなごフライ アスパラの酢味噌和え	ゆかりご飯 牛乳 千草焼き 青菜の湯葉和え 若竹汁 柏餅	
エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg		エネルギー 762 kcal たんぱく質 29.3 g カルシウム 464 mg	エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 320 mg	
6日	7日	8日	9日	10日
	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 シュウマイ アーモンド和え	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のごま揚げ グリーンサラダ 豆と麦のスープ	ご飯 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 野菜ソテー バナナ	ご飯 牛乳 ほたてのカレー揚げ おひたし 豚汁 甘夏
	エネルギー 792 kcal たんぱく質 33.5 g カルシウム 457 mg	エネルギー 773 kcal たんぱく質 34.6 g カルシウム 376 mg	エネルギー 898 kcal たんぱく質 41.4 g カルシウム 588 mg	エネルギー 816 kcal たんぱく質 37.4 g カルシウム 458 mg
13日	14日	15日	16日	17日
米粉パン 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 お米のクリームシチュー	ご飯 牛乳 ふくらぎのかば焼き 五目豆 味噌汁 バナナ	カレーライス 牛乳 大根サラダ フルーツポンチ	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き 磯和え ごまけんちん汁	ご飯 とろろ昆布 牛乳 厚揚げの錦とじ メンチカツ ごま味噌和え
エネルギー 810 kcal たんぱく質 35.0 g カルシウム 602 mg	エネルギー 855 kcal たんぱく質 37.5 g カルシウム 357 mg	エネルギー 795 kcal たんぱく質 23.8 g カルシウム 305 mg	エネルギー 676 kcal たんぱく質 35.1 g カルシウム 441 mg	エネルギー 949 kcal たんぱく質 39.7 g カルシウム 555 mg
20日	21日	22日	23日	24日
バターロール 牛乳 山菜うどん 卵ロール 海藻サラダ	ご飯 牛乳 サバの粒マスタード焼き 金平ごぼう 味噌汁 バナナ	食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ ポテトスープ	ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め 揚げギョウザ はりはり和え	中華丼 牛乳 わかめスープ メロン
エネルギー 691 kcal たんぱく質 32.2 g カルシウム 350 mg	エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.7 g カルシウム 316 mg	エネルギー 852 kcal たんぱく質 32.5 g カルシウム 352 mg	エネルギー 865 kcal たんぱく質 33.0 g カルシウム 494 mg	エネルギー 712 kcal たんぱく質 28.8 g カルシウム 351 mg
27日	28日	29日	30日	31日
黒糖パン 牛乳 焼きそば ビーンズサラダ ヨーグルト	ご飯 ふりかけ 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁	ご飯 牛乳 酢豚 ナムル パイン	ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え きのこ汁 オレンジ	ご飯 牛乳 魚のチーズ焼き コーン和え 味噌汁
エネルギー 710 kcal たんぱく質 33.6 g カルシウム 406 mg	エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.0 g カルシウム 326 mg	エネルギー 730 kcal たんぱく質 29.0 g カルシウム 339 mg	エネルギー 658 kcal たんぱく質 33.3 g カルシウム 358 mg	エネルギー 680 kcal たんぱく質 34.0 g カルシウム 479 mg

5月給食だより

富山県立しらとり支援学校

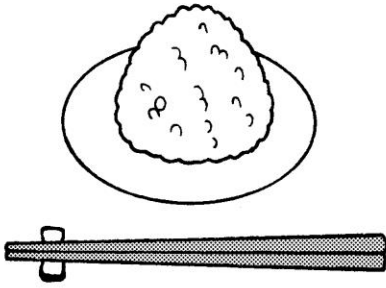
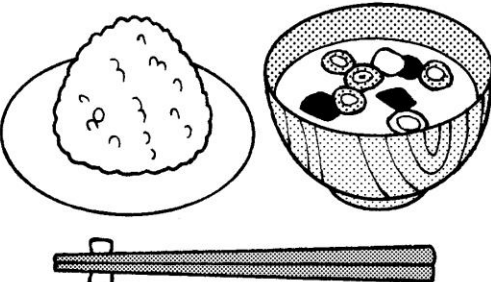
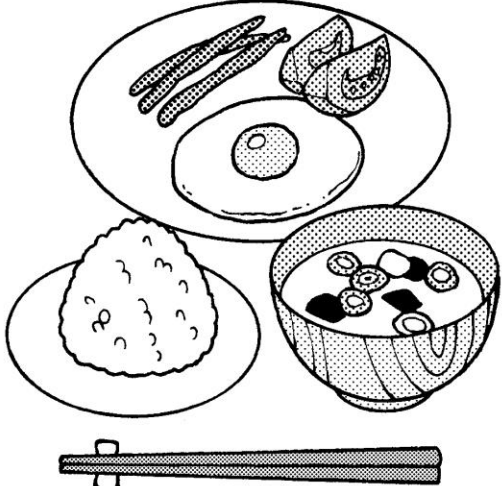
1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を目覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。

1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
		
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。

～ 今月の献立より ～ 《 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ 》

材料	4人分	切り方	作り方
揚げ油			① 鶏肉はしょうゆと酒で下味をつけておく。
鶏もも小間切れ	200g		
しょうゆ	小さじ1		② 鍋にAを合わせて加熱する。
酒	小さじ1		
水煮大豆	100g		③ 大豆に片栗粉をまぶし、揚げる。
片栗粉	大さじ2		
砂糖	小さじ1		④ ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
しょうゆ	大さじ1		
塩	少々		⑤ ②に③と④を入れ、軽く混ぜたら、アーモンドも入れさらに混ぜる。
水	大さじ1		
ダイスアーモンド	20g		