

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8年5月

月	火	水	木	金
				1日
<p>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。</p>	<p>○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。</p>			<p>ご飯 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</p>
<p>エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg</p>				<p>エネルギー 692 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 332 mg</p>
			7日	8日
			<p>ご飯 味付けのり 牛乳 魚のかば焼き 金平ごぼう 味噌汁</p>	<p>ゆかりご飯 牛乳 卵焼き 青菜の湯葉和え 若竹汁 柏餅</p>
			<p>エネルギー 696 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 356 mg</p>	<p>エネルギー 834 kcal たんぱく質 29.6 g カルシウム 331 mg</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>バターロール 牛乳 山菜うどん つくねの照り焼き コーン和え</p>	<p>ご飯 牛乳 あじフライ 五目豆 味噌汁 バナナ</p>	<p>食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 お米のクリームシチュー</p>	<p>ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ごまけんちん汁</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め 千草焼き おひたし</p>
<p>エネルギー 730 kcal たんぱく質 32.5 g カルシウム 400 mg</p>	<p>エネルギー 826 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 401 mg</p>	<p>エネルギー 798 kcal たんぱく質 38.2 g カルシウム 658 mg</p>	<p>エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.2 g カルシウム 352 mg</p>	<p>エネルギー 797 kcal たんぱく質 35.3 g カルシウム 491 mg</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>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 フレンチサラダ ポテトスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 磯和え</p>	<p>カレーライス 牛乳 大根サラダ バナナ</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き はりはり和え きのこ汁 オレンジ</p>	<p>ご飯 牛乳 マーボー豆腐 棒ギョウザ ごま和え</p>
<p>エネルギー 833 kcal たんぱく質 33.6 g カルシウム 359 mg</p>	<p>エネルギー 789 kcal たんぱく質 40.5 g カルシウム 631 mg</p>	<p>エネルギー 785 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 298 mg</p>	<p>エネルギー 667 kcal たんぱく質 33.7 g カルシウム 411 mg</p>	<p>エネルギー 783 kcal たんぱく質 31.8 g カルシウム 500 mg</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>揚げパン 牛乳 肉団子 グリーンサラダ 春雨スープ</p>	<p>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</p>	<p>黒糖パン 牛乳 焼きそば ビーンズサラダ メロン</p>	<p>ご飯 牛乳 魚のチーズ焼き 野菜炒め 味噌汁</p>	<p>ご飯 牛乳 酢豚 ナムル パイン</p>
<p>エネルギー 701 kcal たんぱく質 29.0 g カルシウム 374 mg</p>	<p>エネルギー 688 kcal たんぱく質 30.1 g カルシウム 333 mg</p>	<p>エネルギー 751 kcal たんぱく質 34.2 g カルシウム 339 mg</p>	<p>エネルギー 711 kcal たんぱく質 35.1 g カルシウム 429 mg</p>	<p>エネルギー 732 kcal たんぱく質 29.0 g カルシウム 283 mg</p>

5月給食だより

富山県立しらとり支援学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



～ 今月の献立より ～		《 磯和え 》
材料	4人分	作り方
小松菜	1束	① キャベツとにんじんは千切り、小松菜は2cm幅に切る。
キャベツ	150g	
にんじん	40g	② ①をたっぷりのお湯で茹でて水気を切る。
しょうゆ	A 大さじ1	③ ②をAで和え、刻みのりも加えて混ぜる。
みりん		
刻みのり	3g	
		「刻みのり」は、焼きのり1枚(約3g)を刻んでもよい。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

