

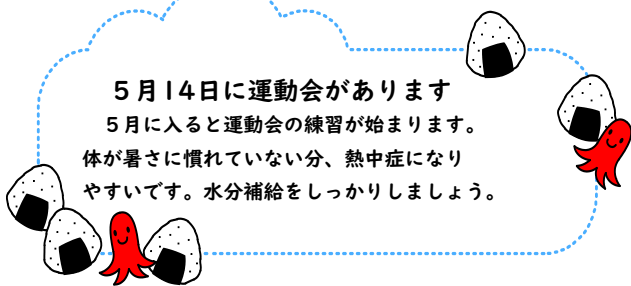


# 5がつのよていこんだて

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2022年 令和4年	こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
5/2 (月)	こどものひ こんだて		○	ごはん	こいのぼりバーグ おろしソース ブロッコリーサラダ	おいもとまめのスープ ブチたいやき ぎゅうにゅう	671	24.3	19.9
5/6 (金)	ごはん	みそやき アスパラソテー	○	鶏肉 みそわかめ たまご ベーコン 油揚げ ヨーグルト	米麦 バターオイル	アスパラガス きゃべつ 人参 しめじ ほうれん草 大根 長ねぎ	652	27.3	23.4
5/9 (月)	うまれのみなさん おめでとうございます		○	ごはん	イカメンチ まめとツナのサラダ はんぺんすましじる	いちごミカンゼリー ぎゅうにゅう	623	27.0	15.8
5/10 (火)	メロンパン	チキンピカタ まめスープ アーモンドサラダ	○	鶏肉 大豆 たまご ハム ベーコン	メロンパン 小麦粉 じゃがいも アーモンド	人参 きゅうり きゃべつ コーン 玉ねぎ 水菜 パセリ	696	27.8	30.1
5/11 (水)	ごはん	シイラレモンベッパ にくじゃが バナナ	○	シイラ 豚肉 みそ とうふ わかめ 油揚げ	米麦 じゃがいも 白滝 さとう 油	人参 玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース 水菜 レモン パナナ	644	28.8	15.6
5/12 (木)	しょくぱん みかんジャム	はんぺんチーズフライ レモンサラダ クリームスープ ぶどうゼリー	○	はんぺん チーズ ハム ベーコン 大豆 ひよこ豆 牛乳	食パン みかんジャム 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	人参 きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ レモン	768	27.0	22.6
5/13 (金)	カレーライス	かいそうサラダ ヨーグルト	○	豚肉 海藻ミックス ハム	米麦 じゃがいも 油 カレールー ドレッシング	人参 にんにく 玉ねぎ しめじ グリンピース きゅうり きゃべつ 枝豆	655	21.3	19.0
5/17 (火)	ママレードやき コッペパン ダブルチョコ	いためきゃべつ にらたまスープ ゴマサラダ	○	豚肉 とうふ たまご	コッペパン さとう ダブルチョコ 春雨 ごま油 油 ごま	きゃべつ 人参 かぼちゃ しめじ にら にんにく 小松菜	602	26.5	23.2
5/18 (水)	ごはん	うめやき みそしる ゆばおひたし とっとチーズ カレースープ	○	鶏肉 ゆば わかめ みそ 油揚げ チーズ 小魚	米麦 じゃがいも	人参 きゃべつ 小松菜 もやし しめじ 梅肉 長ねぎ	576	28.9	17.1
5/19 (木)	まめぱん	カツオりょうしあげ かいそうサラダ ヨーグルト	○	カツオ ツナ 鶏肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト わかめ	豆パン 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも カレールー	きゃべつ 人参 きゅうり 白菜 干しいたけ 玉ねぎ ショウガ	638	32.1	16.8
5/20 (金)	かいこうきねんび こんだて		○	ごはん	トマトミートオムレツ やさしいため ワンタンスープ	アセロラミルク ぎゅうにゅう	564	19.5	15.8
5/23 (月)	ゆかり ごはん	チーズハンバーグ いなかじる おちやめな だいず	○	チーズ 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ イカ みそ 厚揚げ	米麦 さとう さともいも こんにやく オリーブ油	きゃべつ 人参 きゅうり ほうれん草 長ねぎ 水菜 玉ねぎ	601	23.9	19.7
5/24 (火)	ごはん	イカやき だいこんスープ はちみつ ヨーグルト	○	イカ ハム 大豆 ベーコン ヨーグルト	米麦 じゃがいも マヨネーズ	人参 きゅうり 枝豆 コーン 大根 しめじ 小松菜 玉ねぎ	661	28.2	19.7
5/25 (水)	たけのこ ごはん	サバしろしょうゆやき すましじる からしあえ れいとうみかん	○	サバ 油揚げ とうふ わかめ たまご かまぼこ	米麦 さとう	たけのこ 人参 白菜 ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ 水菜	625	28.4	21.1
5/26 (木)	コッペパン ブルーベリー ジャム	とんかつ ポテトスープ ポテトサラダ まっちゃんプリン ヨーグルト	○	豚肉 チーズ ベーコン	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 抹茶プリン	人参 きゅうり きゃべつ コーン 白菜 玉ねぎ しめじ 小松菜	689	28.2	25.3
5/27 (金)	ごはん	ジェノベやき クリームスープ マスカット ゼリー	○	鶏肉 ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳	米麦 バターオイル じゃがいも	ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ もやし きゃべつ しめじ ブロッコリー	674	27.3	20.7
5/30 (月)	ごはん	ほうれんそうソテー ゼリー ピリからやき みそしる	○	鶏肉 ハム みそ 油揚げ	米麦 さとう ごま ごま油 オリーブ油 さともいも	人参 きゅうり きゃべつ コーン アスパラガス 大根 長ねぎ	586	23.4	21.3
5/31 (火)	やきそば	とうふいそべあげ トマトスープ ゴマサラダ ヨーグルト	○	豚肉 とうふ 鶏肉 ひよこ豆 青のり	中華麺 油 小麦粉 じゃがいも ゴマドレッシング	人参 干しいたけ もやし きゃべつ しめじ たけのこ ピーマン	648	28.8	21.8

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	643	26.6	20.5
中学部・高等部	841	34.7	25.9
中学・高等部 塩分	2.9	小学部 塩分	2.1



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



床は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。