



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

| 2019年 | こんだてめい | |  | 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 |
|----------|---|---|---|------------------------------------|---------------------------------------|---|-------|-------|------|
| 5/7 (火) | ごはん | カツに わかたけじる ゆかりあえ まっチャプリン | ○ | 豚肉 たまご ちくわ油揚げ みそわかめ | 米 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう 抹茶プリン | 玉ねぎ 干しいたけ 人参 葉ねぎ きゅうり きゃべつ ほうれん草 | 724 | 28.0 | 25.2 |
| 5/8 (水) | ごはん | れいわコロッケ こうはくすまし はるさめのあえもの れいわデザート | ○ | かまぼこ わかめ たまご はんぺん とうふ | 米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま油 ごま 春雨 デザート | 人参 ほうれん草 もやし しめじ 小松菜 | 545 | 16.2 | 14.1 |
| 5/9 (木) | しょくぱん | マーマレードやき まめいもスープ チョコクリーム ひじきサラダ オレンジ | ○ | 鶏肉 ひじき ツナ かまぼこ ひよこ豆 | 食パン ジャがいも マーマレード チョコクリーム | 人参 玉ねぎ きゃべつ ほうれん草 きゅうり いんげん オレンジ | 625 | 25.9 | 25.4 |
| 5/10 (金) | たけのこ ごはん | かつおのりようしあげ からしあえ きりぼしじる | ○ | かつお 油揚げ 鶏肉 わかめ みそ | 米 麦 油 さとう こんにゃく | たけのこ 人参 白菜 もやし ほうれん草 切干大根 長ねぎ | 621 | 32.1 | 19.5 |
| 5/13 (月) |  | うまれのみなさん おめでとうございます | ○ | わかめごはん | うめやき アスパラソテー こんさいじる | さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう | 567 | 22.0 | 16.1 |
| 5/14 (火) | ナポリタン | やさしいくだんご ポテトスープ こざかなサラダ | ○ | ウインナー ひじき 豚肉 ベーコン しらす ちくわ | スパゲティ バター ジャがいも 油 | 人参 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ほうれん草 コーン ピーマン しめじ | 628 | 26.4 | 23.3 |
| 5/15 (水) | ごはん | さいきょうやき みそしる ゆばおひたし れいとうみかん | ○ | さわら ゆば とうふ 油揚げ わかめ みそ | 米 麦 油 | 人参 白菜 きゃべつ 小松菜 長ねぎ みかん | 592 | 27.9 | 18.5 |
| 5/16 (木) | みるくロール | イカさらさあげ たまごスープ ハチマツマーガリン まめとツナのサラダ | ○ | イカ ツナ 大豆 たまご ヨーグルト | みるくロール 油 ハチマツマーガリン 片栗粉 ごま | 人参 きゅうり きゃべつ 豆苗 たけのこ もやし 小松菜 干しいたけ | 626 | 28.8 | 23.7 |
| 5/17 (金) | ごはん | しょうがやき いもじる きんぴらごぼう アセロラミルク | ○ | 豚肉 さつまあげ みそ | 米 麦 油 ごま油 さとう 白滝 里芋 アセロラミルク | ごぼう 人参 インゲン 大根 長ねぎ 小松菜 しょうが | 632 | 22.4 | 21.0 |
| 5/21 (火) | こくとうパン | クリームコロッケ ミネストローネ ホイップハニー はるさめサラダ りんご | ○ | ハム ベーコン 大豆 | 黒糖パン ジャがいも ホイップハニー 油 春雨 小麦粉 パン粉 | 人参 きゅうり きゃべつ コーン 小松菜 玉ねぎ トマト りんご | 579 | 18.3 | 19.6 |
| 5/22 (水) | かいこうきねんび |  | ○ | ごはん | シャケのしおやき えだまめおひたし いもじる | おいわいだんご ぎゅうにゅう | 586 | 23.8 | 11.1 |
| 5/23 (木) | ごはん | からあげ スープ きりぼしナムル アーモンドカル | ○ | 鶏肉 ハム たまご とうふ 魚麵 小魚 アーモンド | 米 麦 油 片栗粉 ごま油 | 人参 もやし 長ねぎ 切干大根 ほうれん草 干しいたけ ショウガ | 612 | 27.3 | 22.6 |
| 5/24 (金) | ごはん | さんまのオレンジに ごもくじる ひじきあえ バナナ | ○ | さんま ひじき かまぼこ など | 米 麦 白滝 さとう | 人参 大根 きゅうり きゃべつ ほうれん草 豆苗 ごぼう バナナ | 659 | 25.9 | 23.7 |
| 5/27 (月) | ごはん | さっぱりやき みそしる いちご ヨーグルト ビーフソテー | ○ | 豚肉 エビ とうふ わかめ 油揚げ みそ | 米 麦 さとう ビーフ 油 | 人参 きゃべつ もやし ピーマン 小松菜 長ねぎ ショウガ | 681 | 28.5 | 25.1 |
| 5/28 (火) | まめカレーライス | おさかなサラダ おちゃプリン | ○ | 大豆 ひよこ豆 鶏肉 しらす ひじき ハム | 米 麦 ジャがいも | 人参 玉ねぎ にんにく グリーンピース きゅうり きゃべつ ほうれん草 | 677 | 21.2 | 20.7 |
| 5/29 (水) | ごはん | チキンピカタ ワンタンスープ ブロッコリーサラダ マンゴー | ○ | 鶏肉 たまご ちくわ ツナ 豚肉 | 米 麦 小麦粉 ワンタンの皮 | パセリ 人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 ブロッコリー たけのこ | 631 | 27.1 | 19.9 |
| 5/30 (木) | シーフード うどん | ししゃもフライ ぶどうゼリー ゴマネーズ | ○ | エビ イカ たこ 生クリーム ちくわ ししゃも ベーコン | うどん ごま ホワイトルウ 油 マヨネーズ | 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり きゃべつ パセリ | 666 | 29.1 | 26.4 |
| 5/31 (金) | ごはん | サバのかっぱょうやき みそしる おやこに プリン | ○ | サバ 鶏肉 たまご わかめ 油揚げ みそ など | 米 麦 油 さとう ジャがいも プリン | 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 干しいたけ グリーンピース | 670 | 28.3 | 21.6 |

| | | | |
|-----------|-------|--------|------|
| 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 | 629 | 25.5 | 21.0 |
| 中学部・高等部 | 824 | 33.6 | 26.5 |
| 中学・高等部 塩分 | 3.1 | 小学部 塩分 | 2.2 |

5月18日に運動会があります

5月に入ると運動会の練習が始まります。
体が暑さに慣れていない分、熱中症になり
やすいです。水分補給をしっかりとしましょう。



給食の準備をしよう!

- ・ てをあらおう
- ・ エプロンをしよう





給食だより 5月



令和元年 5 月

千葉大学教育学部附属特別支援学校

新年度が始まって、1か月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり、生活のリズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムをととのえましょう。

運動会練習も始まります。体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすいです。水分補給もしっかりとしましょう。



運動会のお弁当



バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつめましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！











朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。



朝ごはんを食べよう！



- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう！
- *  *  *  *  *  *  *  *  *