



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

2021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
5/6 (木)	カレーライス	まめいりサラダ	いちごソフト	豚肉 わかめ ちりめんじゃこ ひよこ豆 ソフト	米 麦 じゃがいも カレーウ 油 ゆず醤油ドレ	人参 玉ねぎ にんにく インゲン ハス きゅうり きゃべつ ほうれん草	666	23.4	18.1
5/7 (金)	ごはん	ポークコロッケ	にくだんご	豚肉 ハム チーズ ミートボール	米 麦 春雨 小麦粉 パン粉 抹茶プリン 油	人参 きゅうり きゃべつ コーン チンゲンサイ 白菜 長ねぎ しいたけ	605	20.8	17.2
5/10 (月)	5月 うまれのみなさん おめでとございます			わかめごはん	カツオ漁師揚げ ナムル いもじる	チーズケーキ ぎゅうにゅう	586	26.3	17.4
5/11 (火)	チーズパン	ジェノベやき	だいこんスープ	鶏肉 チーズ 豚肉 ベーコン	チーズパン 油 じゃがいも	アスパラガス きゃべつ 人参 もやし しめじ 大根 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	526	25.6	19.5
5/12 (水)	ごはん	サバしょうゆやき	みそしる	サバ ツナ とうふ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 オレンジゼリー	人参 きゃべつ もやし ほうれん草 長ねぎ	597	26.2	18.6
5/13 (木)	しょくぱん	うめころもあげ	ワンタンスープ	メルルーサ たまご ハム 鶏肉 ヨーグルト	食パン 小麦粉 油 いちごマーガリン さとう ワンタン	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 コーン たけのこ 小松菜 干しいたけ	590	26.5	18.4
5/14 (金)	ごはん	ヨーグルトやき	すましじる	鶏肉 とうふ 豚肉 かまぼこ ヨーグルト	米 麦 マヨネーズ ビーフン さとう 油	人参 もやし きゃべつ 玉ねぎ ピーマン 小松菜 長ねぎ ほうれん草	584	24.5	18.8
5/18 (火)	ごはん	レモンやき	こんさいじる	鶏肉 とうふ みそ	米 麦 こんにゃく 里芋 さとう ごま 油 ゼリー	人参 干しいたけ 大根 ごぼう 玉ねぎ 小松菜 レモン	613	23.7	19.0
5/19 (水)	ごはん	カレイカレーたつた	ポテトスープ	カレイ ゆば 大豆 ひよこ豆 ベーコン	米 麦 片栗粉 油 じゃがいも	人参 小松菜 しめじ もやし きゃべつ 玉ねぎ パイン	524	22.1	12.9
5/20 (木)	ちゃんぽん	やきとり	チーズ	なると イカ 豚肉 ひよこ豆 とうふ チーズ ひじき	うどん 片栗粉 油 さとう	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 枝豆 きゃべつ ほうれん草	545	30.2	21.5
5/21 (金)	かいこうきねんび	こんだて		ごはん	イカのいそべあげ こぎかなサラダ すいとんじる	おいおいゼリー ぎゅうにゅう	605	22.4	13.0
5/24 (月)	ごはん	うめやき	きりぼしじる	鶏肉 めかぶ みそ わかめ 油揚げ 小魚	米 麦 さつまいも	人参 しめじ ほうれん草 豆もやし 切干大根 長ねぎ	545	24.9	17.2
5/25 (火)	コッペパン	はんぺんチーズ	いもとまめの	はんぺん チーズ ツナ みそ 大豆 ベーコン	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 マカロニ じゃがいも さとう	ブロッコリー きゅうり 人参 きゃべつ しめじ コーン 玉ねぎ レモン	616	24.0	16.5
5/26 (水)	ごはん	シャケのしおやき	いもじる	サケ さつ揚げ 厚揚げ みそ	米 麦 油 ごま油 白滝 こんにゃく さとう 里芋	人参 ごぼう いんげん 長ねぎ パナナ	577	25.4	15.1
5/27 (木)	ツナごはん	ししゃもフライ	わかめスープ	ツナ ししゃも わかめ 魚めん	米 麦 小麦粉 油 パン粉	人参 きゃべつ もやし ほうれん草 たけのこ 玉ねぎ 豆苗	582	26.3	21.3
5/28 (金)	ごはん	ぶりからやき	ごもくじる	鶏肉 ベーコン なると	米 麦 ごま油 バター 白滝 ごま お茶プリン	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ きゃべつ コーン ごぼう 長ねぎ 小松菜	584	23.4	20.4
5/31 (月)	ごはん	やきにく	みそしる	豚肉 鶏肉 なると たまご とうふ みそ わかめ 油揚げ	米 麦 じゃがいも さとう 油	玉ねぎ 人参 いんげん 干しいたけ 長ねぎ	653	27.4	24.3

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	588	24.9	18.2
中学部・高等部	806	34.1	23.4
中学・高等部 塩分	3.1	小学部 塩分	2.1

5月15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。

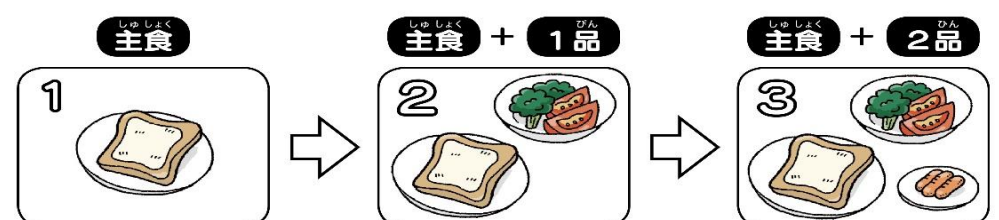


朝食をよくかんで食べよう

よくかんで食べ物が胃に送られると、腸が動き始め
て朝の排便につながったり、脳の血流量が増加して脳
の働きを高めたりするといわれています。よくかんで
食べましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの
おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。