



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 いちごソフール	○	豚肉 わかめ ちりめんじゃこ ひよこ豆 ソフール	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	666 914	23.4 30.7	18.1 23.7
5/7 (金)	ごはん	ポークコロッセ にくだんご スープ ハムチーズサラダ まっチャプリン	○	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	605 819	20.8 27.0	17.2 21.3
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	586 806	26.3 36.4	17.4 21.4
5/11 (火)	チーズパン	ジェノベやき だいこんスープ りんご	○	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	526 723	25.6 36.2	19.5 25.9
5/12 (水)	ごはん	サバしょうゆやき みそしる ツナおひたし オレンジゼリー	○	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	597 808	26.2 35.9	18.6 24.5
5/13 (木)	しょくぱん いちご マーガリン	うめころもあげ ワンタンスープ レモンサラダ ヨーグルト	○	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	590 778	26.5 36.2	18.4 21.9
5/14 (金)	ごはん	ヨーグルトやき すましじる ビーフンソテー れいとうみかん	○	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	584 810	24.5 33.8	18.8 24.9
5/18 (火)	ごはん	レモンやき こんさいじる さくらんぼ いりとうふ ゼリー	○	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	613 842	23.7 33.3	19.0 24.8
5/19 (水)	ごはん	カレイカレーたつた ポテトスープ ゆばあえ パイン	○	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	524 720	22.1 30.8	12.9 15.9
5/20 (木)	ちゃんぽん うどん	やきとり チーズ とうふサラダ	○	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	545 734	30.2 41.3	21.5 26.7
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 こざかなサラダ すいとんじる	おいおいゼリー ぎゅうにゅう	605 832	22.4 30.8	13.0 15.8
5/24 (月)	ごはん	うめやき きりぼしじる いもけんぴ めかぶあえ パリッシュ	○	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	545 739	24.9 32.6	17.2 21.9
5/25 (火)	コッペパン みかんじゃむ	はんぺんチーズ フライ スープ ブロッコリーサラダ アセロラミルク	○	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	616 837	24.0 33.4	16.5 21.4
5/26 (水)	ごはん	シャケのしおやき いもじる かわりきんぴら バナナ	○	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	577 788	25.4 35.2	15.1 18.8
5/27 (木)	ツナごはん	ししゃもフライ わかめスープ えだまめおひたし	○	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	582 819	26.3 36.9	21.3 28.7
5/28 (金)	ごはん	ぴりからやき ごもくじる ほうれんそうソテー おちゃプリン	○	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	584 795	23.4 31.4	20.4 26.3
5/31 (月)	ごはん	やきにく みそしる おやこに	○	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	653 930	27.4 38.5	24.3 33.3

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。

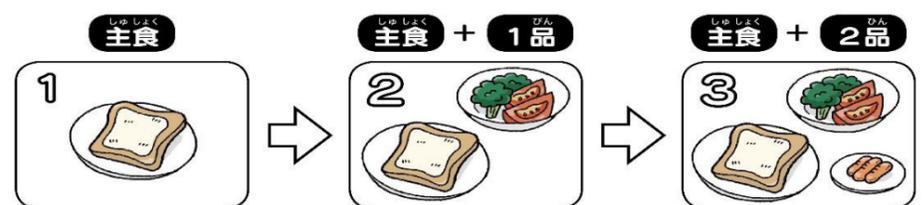


朝食をよくかんで食べよう

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。