



# 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

2026年 令和8年	5月 こんだてめい	牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をとののえる (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂質
5/1 (金)	たけのごはん みそしる カツオのりようていあげ からしあえ かしわもち	○	カツオ 油揚げ わかめ みそ	米 麦 大豆油 さとう じゃがいも 柏餅 小麦粉 パン粉	白菜 人参 もやし 小松菜 ほうれん草 長ねぎ しめじ たけのこ	652 844	28.7 37.9	15.0 18.1
5/7 (木)	ごはん やさいスープ トマトミートオムレツ ツナサラダ オムレツ	○	たまご わかめ ちくわ ツナ ウィナー 豚肉	米 麦 オリーブ油 さとう オムレツ	人参 ほうれん草 きゅうり きゃべつ 大根 白菜 しめじ	610 750	20.2 24.2	22.2 24.8
5/8 (金)	ごはん とりバジルやき たまごスープ やさしいため ヨーグルト カレーコロッケ トマトスープ	○	鶏肉 豚肉 とうふ たまご ヨーグルト	米 麦 サラダ油 オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ もやし ピーマン 小松菜 きゃべつ 長ねぎ たけのこ 豆苗	618 796	28.4 37.0	19.4 24.4
5/11 (月)	ごはん あつあげサラダ プリン チキンオープンやき ワンタンスープ	○	豚肉 ちくわ 厚揚げ 大豆 ちりめんじゃこ ひよこ豆	米 麦 大豆油 マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉 プリン	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ しめじ トマト コーン	729 947	26.2 33.5	19.9 23.8
5/12 (火)	さつまいも パン フレンチサラダ バナナ かつうらカツオ みそしる フライ アロエ おやこに ヨーグルト	○	鶏肉 チーズ ハム 豚肉	さつまいもパン ワンタン フレンチドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 長ねぎ 小松菜 もやし 干しいたけ バナナ	570 736	26.7 35.4	19.0 23.8
5/13 (水)	ごはん テーブル ロール ジャムマーガリン ひじきサラダ かいそうサラダ アセロラミルク	○	カツオ 鶏肉 たまご なると とうふ わかめ 油揚げ みそ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 大豆油 小麦粉 パン粉 サラダ油 さとう	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 水菜 長ねぎ アロエ	731 960	33.7 44.4	18.9 23.4
5/14 (木)	ごはん 鶏肉ピカタ とうふシチュー ひじきかまぼこ牛乳 ひよこ豆	○	とうふ 鶏肉 たまご ひじき かまぼこ 牛乳 ひよこ豆	テーブルロール さとう 小麦粉 オリーブ油 クリームシチュー素	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ しめじ 白菜 パセリ粉	606 782	28.8 39.0	21.4 25.3
5/15 (金)	カツカレー ライス かいそうサラダ アセロラミルク	○	豚肉 かいそうミックス ちくわ	米 麦 じゃがいも 大豆油 さとう オリーブ油 アセロラミルク	人参 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり きゃべつ グリーンピース にんにく	682 903	21.0 27.3	20.8 26.8
5/19 (火)	食育の日 キャロット ピラフ ゴマネーズ にんじんゼリー	○	豚肉 ちくわ	米 麦 じゃがいも ごま マヨネーズ 人参ゼリー	大根 人参 きゃべつ 豆苗 きゅうり えのき しめじ 玉ねぎ コーン 赤ピーマン	633 830	20.2 26.3	20.8 26.4
5/20 (水)	ごはん サバあおじそ さいきょう いりどうふ ヨーグルト ちぐさやき	○	サバ とうふ 鶏肉 厚揚げ みそ ヨーグルト	米 麦 こんにやく さとう ゴマ 里芋 サラダ油	人参 玉ねぎ 干しいたけ 大根 長ねぎ 青じそ	675 884	29.9 39.3	22.4 28.5
5/21 (木)	ぶどうパン ビーフンソテー だいこんスープ	○	たまご 豚肉 ウィナー	ぶどうパン ビーフン サラダ油	大根 人参 もやし きゃべつ しめじ ピーマン 小松菜 白菜	553 730	20.9 27.2	17.4 21.7
5/22 (金)	ツナごはん レモンからあげ マセドアンサラダ おいおいゼリー	○	ツナ 鶏肉 ハム はんぺん とうふ わかめ	米 麦 さとう オリーブ油 じゃがいも 片栗粉 大豆油 ゼリー	人参 きゅうり ブロッコリー コーン 長ねぎ 水菜 レモン 干しいたけ	631 826	27.8 37.0	19.8 25.0
5/25 (月)	ごはん みそしる いそに おちゃプリン	○	ひじき 大豆 厚揚げ ちくわ 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 さとう 大豆油 じゃがいも お茶プリン 小麦粉 パン粉	人参 いんげん 小松菜 大根 長ねぎ 玉ねぎ	691 888	22.4 28.9	23.4 28.2
5/26 (火)	マスタードやき クリームスープ アンマーガリン たまごサラダ	○	鶏肉 たまご 大豆 牛乳	コッパパン さとう マカロニ じゃがいも マヨネーズ	人参 きゅうり きゃべつ ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜	593 772	26.8 35.8	21.5 25.7
5/27 (水)	ごはん レモンカジキカツ きのこスープ にくじゃが りんご	○	カジキマグロ 豚肉 さつま揚げ とうふ	米 麦 大豆油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 白滝 さとう サラダ油	人参 玉ねぎ いんげん 長ねぎ 小松菜 えのき しめじ りんご	651 860	28.0 37.5	14.9 18.0
5/28 (木)	わかめ ごはん とうふチャンプルー ちーかま マーボーどうふ きりぼしナムル れいとう みかん	○	わかめ マス とうふ 豚肉 みそ ちーかま	米 麦 里芋 サラダ油	大根 人参 きゃべつ もやし ピーマン 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 水菜	590 771	29.4 38.2	17.8 21.7
5/29 (金)	ごはん しそぎょうざ	○	豚肉 とうふ みそ ハム	米 麦 片栗粉 ごま油 サラダ油 ぎょうざの皮 ゴマ	人参 たけのこ 長ねぎ 干しいたけ ほうれん草 切干大根 もやし しそにら	691 916	25.1 32.7	24.0 30.8



## 給食だより 5月



基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	642	26.1	19.9
中学部・高等部	835	34.2	24.5
中学・高等部	塩分	2.9	小 塩分 2.1

### 学校給食の 衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

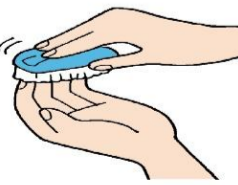
#### 清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



#### 手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



#### エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



#### 適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。



### 朝ごはんを食べると

