

# 5月のこんだて

《今月の目標》楽しく食事をしよう。

富山県立しらとり支援学校

令和7年5月

月	火	水	木	金
			1日	2日
<p>下の数値は献立の栄養価を表しています。小1～小3年はこの値の70%、小4～小6年は80%になります。</p>	<p>○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。</p>		<p>ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かき揚げ アスパラの酢味噌和え</p>	<p>ゆかりご飯 牛乳 干草焼き 青菜の湯葉和え 若竹汁 柏餅</p>
<p>エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg</p>			<p>エネルギー 781 kcal たんぱく質 27.2 g カルシウム 427 mg</p>	<p>エネルギー 717 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 320 mg</p>
		7日	8日	9日
		<p>食パン いちごジャム 牛乳 肉団子 ポテトサラダ 豆と麦のスープ</p>	<p>ご飯 とろろ昆布 牛乳 厚揚げの錦とじ メンチカツ ごま味噌和え</p>	<p>ご飯 牛乳 きびなごフライ おひたし 豚汁 バナナ</p>
		<p>エネルギー 758 kcal たんぱく質 30.0 g カルシウム 383 mg</p>	<p>エネルギー 936 kcal たんぱく質 39.3 g カルシウム 549 mg</p>	<p>エネルギー 776 kcal たんぱく質 30.7 g カルシウム 557 mg</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ ポテトスープ</p>	<p>ご飯 味付けのり 牛乳 ふくらぎのかば焼き 金平ごぼう 味噌汁</p>	<p>カレーライス 牛乳 ヨーグルト和え</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き はりはり和え きのこ汁 オレンジ</p>	<p>ご飯 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 野菜炒め</p>
<p>エネルギー 830 kcal たんぱく質 33.6 g カルシウム 358 mg</p>	<p>エネルギー 790 kcal たんぱく質 33.7 g カルシウム 352 mg</p>	<p>エネルギー 821 kcal たんぱく質 26.9 g カルシウム 398 mg</p>	<p>エネルギー 644 kcal たんぱく質 32.9 g カルシウム 391 mg</p>	<p>エネルギー 833 kcal たんぱく質 41.5 g カルシウム 602 mg</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>バターロール 牛乳 山菜うどん 卵ロール グリーンサラダ</p>	<p>ご飯 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き 磯和え ごまけんちん汁</p>	<p>食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 お米のクリームシチュー</p>	<p>ご飯 牛乳 あじフライ 五目豆 味噌汁 バナナ</p>	<p>ご飯 牛乳 マーボー豆腐 棒ギョウザ アーモンド和え パイン</p>
<p>エネルギー 724 kcal たんぱく質 32.7 g カルシウム 355 mg</p>	<p>エネルギー 683 kcal たんぱく質 32.2 g カルシウム 430 mg</p>	<p>エネルギー 836 kcal たんぱく質 41.4 g カルシウム 728 mg</p>	<p>エネルギー 817 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 401 mg</p>	<p>エネルギー 822 kcal たんぱく質 32.3 g カルシウム 411 mg</p>
26日	27日	28日	29日	30日
<p>黒糖パン 牛乳 焼きそば ビーンズサラダ ヨーグルト</p>	<p>ご飯 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁 バナナ</p>	<p>ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め シュウマイ ブロッコリーのごま和え</p>	<p>ご飯 ふりかけ 牛乳 魚のチーズ焼き コーン和え 味噌汁</p>	<p>ご飯 牛乳 酢豚 ナムル メロン</p>
<p>エネルギー 745 kcal たんぱく質 35.8 g カルシウム 405 mg</p>	<p>エネルギー 737 kcal たんぱく質 30.3 g カルシウム 320 mg</p>	<p>エネルギー 831 kcal たんぱく質 35.0 g カルシウム 464 mg</p>	<p>エネルギー 684 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 494 mg</p>	<p>エネルギー 745 kcal たんぱく質 29.6 g カルシウム 282 mg</p>

# 5月給食だより

富山県立しらとり支援学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



## 朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
<p>いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。</p>	<p>主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。</p>	<p>主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を実たくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。</p>

### ～ 今月の献立より ～ 《 ごまけんちん汁 》

材料	4人分	作り方
ごま油	小さじ1	① 木綿豆腐と板こんにゃくは食べやすい大きさに切っておく。
木綿豆腐	1丁	Aは混ぜておく。
にんじん	1/2本	② にんじん、大根はいちょう切り、ねぎは小口切り、しめじは小房に分けておく。
大根	120g	
だし汁	500cc	③ 鍋にごま油をを熱し、にんじん、大根、しめじを入れ軽く炒めたら、木綿豆腐を入れさらに炒める。
板こんにゃく	100g	
しめじ	80g	④ ③にだし汁を入れ煮る。野菜が柔らかくなったら、Aを加えて味を調える。最後にねぎを入れる。
みそ	大さじ2.5	
白練りごま	大さじ1	
ねぎ	1本	野菜は、季節の野菜でOKです。
		具たくさん味噌汁として朝食の1品にもなります。