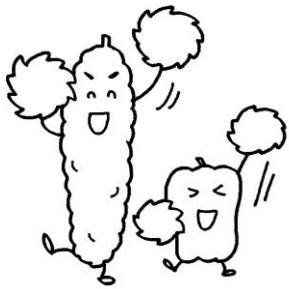


5月給食だより

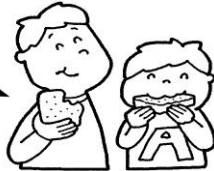
窓から心地よいそよ風が入ってくる時季です。新学期がスタートして1ヵ月。新緑のまぶしい5月は、そらまめやさやえんどう、新たまねぎ、山菜、初がつおなど初夏の訪れを伝える旬の食べ物も出回ってきますね。5月5日は「こどもの日」です。子どもたちの健康やかな成長を願ってこれからも給食を提供していきます。

一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。

みんなで
楽しく食べよう



スマホの ながら食べはやめよう

「食べられない」 こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

2023年5月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー-kcal
1	月	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ごま酢あえ	牛豚ひき肉 厚揚げ さつま揚げ わかめ ちりめん 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま	㊦ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こんにゃく	666
2	火	ハヤシライス マカロニサラダ	牛肉 ハム 牛乳	バター 油 ごはん マカロニ マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ｺﾝ グリーンピース きゅうり とうもろこし	814
8	月	ごはん チリソース煮 海藻サラダ	ウインナー えび いか うすら卵 海藻ミックス 牛乳	ごはん 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん ヤングコーン ㊦ ｺﾝ ブロッコリー きゅうり キャベツ	643

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー -kcal
9	火	わかめごはん さばのみぞれ煮 小松菜のみそ汁 ミニエクレア	さばのみぞれ煮 わかめ みそ 牛乳	ごはん さつまいも	にんじん しいたけ こまつな だいこん ねぎ	692
10	水	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 ブロッコリーとチーズのサラダ	鶏肉 チーズ 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油 でんぷん ドレッシング	たまねぎ にんじん コ しめじ パセリ トマト缶 ブロッコリー きゅうり	675
11	木	ごはん 回鍋肉 春巻き	豚肉 がんもどき みそ 牛乳	ごはん ごま 油 砂糖 春巻き	キャベツ しいたけ たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ ヨ	778
12	金	クロワッサン えびのチャウダー ほうれん草入りオムレツ りんごとカルピスゼリー	えび ベーコン ほうれん草オムレツ 牛乳	クロワッサン じゃがいも 油 りんごとカルピスゼリー	にんじん たまねぎ えだまめ	702
15	月	ごはん 鳴門鯛魚醤味付けのり 大豆入りきんぴら 鮭の野菜カツ	鳴門鯛魚醤味付けのり 豚肉 大豆 ちくわ 鮭の野菜カツ 牛乳	ごはん ごま 油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん とうがらし つきこんにゃく	715
16	火	ごはん 豆腐の中華風煮 ワンタンスープ	豆腐 えび 豚肉 ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油 ワンタン	たまねぎ にんじん 干しいたけ コ グリーンピース ねぎ	696
17	水	ごはん すきやき風煮 枝豆	牛肉 焼き豆腐 牛乳	ごはん もちふ 油 砂糖	たまねぎ にんじん はくさい 長ねぎ えだまめ つきこんにゃく	707
18	木	ごはん ハンバーグしいたけソース コンソメスープ 型抜きチーズ	ハンバーグ ベーコン 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 油	しいたけ たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	686
19	金	セルフカツサンド コーンポタージュスープ	ヒレカツ 牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳	食パン 油 マヨネーズ&ソース じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	806
23	火	牛丼 すまし汁	牛肉 かまぼこ 豆腐 わかめ 牛乳	ごはん 油 砂糖	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ つきこんにゃく	667
24	水	ごはん 鮭ばっばふりかけ じゃがいものうま煮 いわしの梅しょうゆ煮	豚肉 さつまボール いわしの梅しょうゆ煮 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん つきこんにゃく	731
25	木	カレーライス フルーツ杏仁豆腐 福神漬	豚肉 牛乳	ごはん じゃがいも 油 ホワイトゼリー	にんじん たまねぎ コ グリーンピース 福神漬 みかん パイン 黄桃	752
26	金	小型パン レーズンクリーム 五目うどん いかの天ぷら	豚肉 かまぼこ 油揚げ わかめ いかの天ぷら 牛乳	小型パン レーズンクリーム うどん 油	たまねぎ にんじん ねぎ	782
29	月	ごはん チンゲン菜の炒め物 ポークしゅうまい	豚肉 えび いか ポークしゅうまい 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油	たけのこ にんじん はくさい たまねぎ チンゲン菜	693
30	火	ごはん 鶏肉のすだち風味 豆腐のみそ汁 みかんのジュレ	鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ごはん でんぷん 油 砂糖	すだち酢 にんじん だいこん ねぎ	786
31	水	ごはん あまのり佃煮 鶏肉 親子煮 シーチキンあえ	あまのり佃煮 鶏肉 がんもどき ちくわ たまご シーチキン 牛乳	ごはん 油 砂糖	たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし ブロッコリー レモン果汁	760

牛乳は毎日つきます。

* 緑の仲間の コ → にんにく ヨ → しょうが のことです。

* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。

鳴門教育大学附属特別支援学校ホームページ →

