



れい わ ねん ど がつ こん だて ひょう

令和3年度 5月献立表



あい ち けんりつ とよはしろうがっこう
愛知県立豊橋聾学校



日	曜	献立	おもに血・肉・骨になるもの				おもに体の調子を整えるもの							おもに熱や力のもとになるもの				その他	エネルギー
			たんぱく質・無機質				カロテン・ビタミンC・食物繊維							炭水化物・脂質				アレルギーを含む調味料	たんぱく質
1	土	ごはん												こめ					759 kcal 27.8g
		オレンジジュース（100%）					みかん												
		バーベキュー炒め	豚もも肉	豚肩ロース肉	ウィンナー		たまねぎ	にんじん	キャベツ	ピーマン	しめじ	りんご（たれ）	にんにく	ごま油	砂糖	ごま			
		ポテトサラダ					コーン	枝豆	きゅうり					じゃがいも					
		わかめスープ	豆腐	わかめ	かまぼこ		たけのこ	もやし						いりごま					
		マヨネーズ												マヨネーズ（菌）					
6	木	カラフルそぼろ丼	鶏ひき肉	卵			たまねぎ	にんじん	さやいんげん					こめ	あぶら油	さとう砂糖			665 kcal 27.8g
		牛乳	牛乳																
		煮干しキャベツの昆布あえ	塩こんぶ				キャベツ	きゅうり	にんじん	だいこん				いりごま					
		すまし汁	花巻（こむぎ）	かまぼこ	豆腐	わかめ	たまねぎ	えのき											
		いちごのプチクレープ	乳製品	卵	ぜんまい全粉乳	ゼラチン	いちご							砂糖・水あめ	こむぎ小麦粉	でんぷん	マーガリン・油		
7	金	ごはん												こめ					746 kcal 29.2g
		牛乳	牛乳																
		愛知の野菜ぎょうざ	豚肉				たまねぎ	れんこん	にんじん					でんぷん	砂糖	こむぎ小麦粉	あぶら油		
		マーボー豆腐	豚ひき肉	豆腐			にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	きししいたけ	はなねぎ		ごま油	かたくりこ片栗粉			オイスターソース（こむぎ）	
		肉団子のスープ	鶏肉	豚肉			キャベツ	にんじん	たまねぎ	コーン	にら	しょうが	にんにく	豚脂	砂糖	あぶら油			
10	月	ごはん												こめ					755 kcal 30.0g
		牛乳	牛乳																
		いわしの生煮え	いわし				しょうが							さとう砂糖		でんぷん			
		肉じゃが	豚もも肉	豚ばら肉			にんじん	たまねぎ	きんぎょ	はなねぎ				あぶら油	じゃがいも	さとう砂糖			
		さつき汁	焼き豆腐	わかめ	あ合わせみそ		たけのこ	さやえんどう	ごぼう	にんじん									
11	火	ごはん												こめ					734 kcal 31.8g
		牛乳	牛乳																
		小籠包	豚肉				たまねぎ	キャベツ	しょうが					豚脂	はなねぎ	さとう砂糖・油	こむぎ小麦粉		
		ホイコウロウ	豚もも肉				にんにく	しょうが	キャベツ	にんじん	ピーマン			ごま油	かたくりこ片栗粉			オイスターソース（こむぎ）	
12	水	中華コーン卵スープ	卵	鶏もも肉			たまねぎ	えのき	コーン	クリームコーン				かたくりこ片栗粉					708 kcal 32.7g
		ごはん												こめ					
		牛乳	牛乳																
		きんぴら包み焼き	鶏肉	豆腐	ゼラチン		たまねぎ	ごぼう	にんじん	しょうが				さとう砂糖	あぶら油	ごま			
13	木	のり酢和え	のり	まぐろ塩漬			アスパラガス	キャベツ	もやし					さとう砂糖					788 kcal 29.0g
		肉豆腐	きゅうり	ゆめ豆腐			いんげん	たまねぎ	にんじん	はなねぎ				さとう砂糖					
		えびカツバーガー（パンズパン）	脱脂粉乳											こむぎ小麦粉	ショートニング	さとう砂糖			
		（えびカツ）	えび	たら			たまねぎ							でんぷん	砂糖・油	パン粉（こむぎ）	こむぎ小麦粉		
		（ゆで野菜）					キャベツ	にんじん	きゅうり										
14	金	牛乳	牛乳																709 kcal 32.5g
		ポテトスープ	ベーコン				たまねぎ	パセリ						ゆめ豆腐	じゃがいも				
		タルタルソース	卵				ピクルス							あぶら油					
		新しょうがと新ごぼうのごはん	鶏もも肉	油揚げ			ごぼう	にんじん	しょうが	えだまめ枝豆				こめ	あぶら油	さとう砂糖			
17	月	牛乳	牛乳																702 kcal 33.6g
		鮭の塩焼き	鮭											あぶら油					
		豚汁	豚もも肉	豆腐	まめ豆みそ		キャベツ	だいこん	にんじん	こんにゃく	はなねぎ								
		プリンタルト	豆乳											さとう砂糖	こめ米粉	ショートニング	あぶら油・でんぷん		
18	火	ごはん												こめ					783 kcal 29.2g
		牛乳	牛乳																
		いわしの銀紙焼き	いわし	みそ		みかん果汁								さとう砂糖	こめ米粉				
		大豆の磯煮	大豆	ちくわ	油揚げ	ひじき	コーン	さやいんげん	あぶら油	ピーマン				ごま油	砂糖				
		鶏ごぼう汁	鶏もも肉				ごぼう	にんじん	だいこん	たまねぎ	はなねぎ			かたくりこ片栗粉					
19	水	愛知のツイストパン	脱脂粉乳											こむぎ小麦粉	ショートニング	さとう砂糖	マーガリン		775 kcal 31.3g
		牛乳	牛乳																
		ハムステーキ	鶏肉	豚肉										豚脂	でんぷん	さとう砂糖			
		コールスローサラダ					キャベツ	きゅうり	にんじん	あぶら油	ピーマン								
		白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆	牛乳	生クリーム		たまねぎ	パセリ										ホワイトルウ・ベシャメルソース（こむぎ）	
19	水	コールスロートレッシング					レモン果汁	パイン果汁						あぶら油	さとう砂糖	みず水あめ			775 kcal 31.3g
		ソフトめんミートソースかけ	豚ひき肉	牛ひき肉			たまねぎ	にんじん	枝豆	トマト	トマトピューレ			ソフトめん（こむぎ）	あぶら油	さとう砂糖	みず水あめ	ごま	
		牛乳	牛乳																
		豆腐とわかめのサラダ	豆腐	わかめ	かつお節		コーン	キャベツ											
19	水	冷凍みかん					みかん												775 kcal 31.3g
		ごまドレッシング												あぶら油	さとう砂糖	みず水あめ	ごま		

☆体育大会特別献立☆ 今日 ^{きょう} は力 ^{ちから} をつける献立 ^{けんりつ} です。体育大会 ^{たいいくたいかい} で全力 ^{ぜんりき} を發揮 ^{はつし} できるよう、しっかり食 ^た べましょう！																				715 kcal 32.4g															
20	木	ごはん													こめ																				
		牛乳	ぎゅうにゅう																																
		スタミナ炒め	ぶた	豚も肉	豚肩ロース肉			にんにく	しょうが	キャベツ	たまねぎ	にんじん	にら		ごま油	さとう	砂糖																		
		ゆかりポテト						ゆかり粉							じゃがいも																				
生揚げと小松菜のみそ汁																				なまあげ	まめ	豆みそ				小松菜	たまねぎ	にんじん	えのき						
☆体育大会特別献立☆ 今日 ^{きょう} は縁起 ^{えんぎ} のよいカツ丼 ^{かつどん} です。紅白 ^{こうはく} の汁物 ^{しるもの} やゼリー ^{ゼリー} もあります。赤 ^{あか} 、白 ^{しろ} 、がんばれ！！																				798 kcal 32.1g															
21	金	卵とじカツ丼	たまご	とりにく	鶏肉	たまご	卵				たまねぎ	絹きやえんどう				こめ	パン粉（こむぎ）	小麦粉・でんぷん	さとう		砂糖・油														
		牛乳	ぎゅうにゅう																																
		紅白団子汁	とうふ	豆腐・豆乳	なると	えび（団子）	魚肉すり身（団子）	だいこん	にんじん	もやし	たまねぎ（団子）	は	葉ねぎ			でんぷん（団子）	豚脂（団子）				オイスターソース（こむぎ）														
		紅白応援ゼリー	とうふ	豆腐	だいず	大豆粉		さくらんぼ果汁							さとう	水あめ	油																		
25	火	サンドロールパン	だっしふんにゅう	脱脂粉乳											こむぎ	こ	小麦粉	ショートニング	さとう	砂糖															
		牛乳	ぎゅうにゅう																																
		チリコンカン	ぶた	豚ひき肉	ぎゅう	牛ひき肉	だいず	大豆	ひよこ豆	たまねぎ	にんじん				あぶら					ケチャップ（トマト）・パヤシルウ（こむぎ）															
		コーンサラダ						アスパラガス	キャベツ	コーン	あか	赤ピーマン																							
		やさいゼリー						にんじん果汁	みかん果汁						さとう																				
コーンクリーミードレッシング																						たまねぎ	コーン	プルーン	レモン果汁			油		砂糖					
☆体育大会特別献立☆ 「お疲れさま」の気持ちを込めて、今日はみんなが大好きなカレーライスです。たくさん食べて下さいね。																				849 kcal 30.3g															
26	水	カレーライス	ぶた	豚も肉				にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	枝豆			こめ	じゃがいも	油		ケチャップ（トマト）・カレールー（こむぎ）																
		牛乳	ぎゅうにゅう																																
		オムレツ	たまご	卵											あぶら		でんぷん																		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）					みかん	黄桃	パイン					さとう																				
27	木	ごはん													こめ																				
		牛乳	ぎゅうにゅう																																
		かつおフライ	かつお													パン粉（こむぎ）	小麦粉																		
		キャベツの煮びたし	がんもどき					キャベツ	小松菜	にんじん					さとう		すりごま																		
みそけんちん汁																				とうふ	豆腐	豆みそ			だいこん	にんじん	ごぼう	こんにやく	は	葉ねぎ					
28	金	ごはん													こめ																				
		牛乳	ぎゅうにゅう																																
		とうふだんご	とうふ	豆腐	とりにく	鶏肉	ひじき	青のり	たまねぎ	ごぼう	にんじん	なが	長ねぎ	しょうが		とんし	豚脂	でんぷん	パン粉（こむぎ）	あぶら	さとう	砂糖	ケチャップ（トマト）												
		五目きんぴら	ぶた	豚も肉	揚げ草（こむぎ）			ごぼう	たけのこ	にんじん	茶	こんにやく	さやいんげん			ごま油		砂糖																	
にらたま汁																				たまご	卵	鶏むね肉			たまねぎ	にら	えのき								
31	月	えびとアスパラのピラフ	えび					たまねぎ	アスパラガス	コーン					こめ		有塩バター	あぶら																	
		牛乳	ぎゅうにゅう																																
		スコッチエッグ	ぶた	豚肉	たまご	卵		たまねぎ	にんじん						とんし	豚脂	あぶら	さとう	砂糖																
		ミネストローネ	ぶた	豚も肉	だいず	大豆		キャベツ	たまねぎ	にんじん	セロリ	トマトピューレ			マカロニ（こむぎ）	油																			

※給食物資購入の都合により、献立を一部変更することがあります。ナフキン・はしは、毎日持参してください。

※エネルギー、たんぱく質は、小学部高学年（5、6年生）の数値を記載しています。（幼稚部は約0.6倍、中・高等部は1.1～1.2倍になります。）

<月平均>
エネルギー 743kcal
たんぱく質 30.7g

毎日の給食の写真をホームページにアップしています。また、献立表もカラーで見ることができます。（HP→給食室）ぜひ、御覧ください。

5月においしいお豆の話

①

空豆

大豆

小豆

とうもろこし

白花豆

②

枝豆

③

枝豆

④

枝豆

⑤

枝豆

⑥

枝豆

大豆や小豆は、秋に熟して乾燥したものを収穫します。水で戻して、煮たり茹でたりして食べますね。

でも、5月においしいお豆は、熟す前のまだ柔らかいお豆のことです。

大豆が熟す前の柔らかいお豆は、「枝豆」です。枝豆は若い大豆で、収穫せずに育てると、大豆になります。

塩茹でして食べるととても美味しいですね。

これは何の豆でしょうか。さやの付き方を枝豆と比べてみましょう。さやが空に向かって伸びていますね。これは、「空豆」です。

さやごと食べるお豆は、「絹さや」（絹さやえんどう）と言います。絹さやが育つと、中の豆が大きい「スナップえんどう」になります。そして、グリーンピースになり、秋まで育てて収穫すると、乾燥して保存ができる「えんどう豆」になります。

ミートソースや肉じゃがに使うグリーンピースは、日本語では「青えんどう豆」と言います。とれたてが食べられるのは、この時期だけです。

豆ごはんはとてもよい香りがして、季節を感じるおいしいごはんです。

さやの中を見てください。空豆のさやが大きくて、さやの中は白くてふわふわです。お豆が傷つかないように大事に守っています。

とても寝心地がよさそうですね。

おなかGo! 食育劇場

たのしみ

いただきます

あー…

早く起きて！遅刻するわよ！

～皆さんへ～

毎日がわくわく、楽しみになるようなおいしい給食を目指しています。給食の感想や、食べてみたい給食のリクエストがあれば、いつでも教えてください。