













5月

献立予定表(2021年度)

兵庫県立いなみ野特別支援学校(中学部)

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
6 木	しっかり食べる献立 ごはん		牛肉のスタミナ炒め チーズサラダ キャベツの味噌汁	ぎゅうにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん にら ブロッコリー あおねぎ	にんにく たまねぎ しいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう	なたねあぶら マヨネーズ	848 kcal	27.9 g	40.2 g
7 金	キャベツの甘みを知る献立 ごはん		鶏肉のレモン風味焼き ポイル野菜 じゃがいもの味噌汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん あおねぎ	レモン キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ じゃがいも	マヨネーズ	629 kcal	27.4 g	17.7 g
10 月	楽しく食べる献立 ごはん		ポークカレー 野菜サラダ みかんゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ トウモロコシ きゅうり	こめ じゃがいも ゼリー	なたねあぶら オリーブオイル カレールウ	750 kcal	27.4 g	20.4 g
11 火	旬の野菜「にら」のおいしさを知る献立 ごはん		鶏肉の味噌照り焼き にらとハムの炒め物 若竹汁	とりにく みそ ハム	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん にら あおねぎ	にんにく たまねぎ たけのこ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	645 kcal	26.9 g	19.5 g
12 水	食事マナーに注意する献立 コッペパン		白身魚のフライ マカロニサラダ レタスのコンソメスープ	ほき ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゆう	にんじん	きゅうり キャベツ トウモロコシ しょうが レタス たまねぎ セロリー	コッペパン マカロニ	なたねあぶら マヨネーズ マスタード	704 kcal	28.4 g	26.5 g
13 木	食感を楽しんで食べる献立 ごはん		豚肉とキムチの炒め物 春雨サラダ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん にら こまつな	しょうが もやし はくさい キャベツ たまねぎ きくらげ	こめ はるさめ ワンタン	なたねあぶら ごま ごまあぶら	694 kcal	24.4 g	22.7 g
14 金	山菜(ぜんまい)のおいしさを知る献立 ごはん		いわしの梅煮 ぜんまいの煮物 もやしの味噌汁 味付けのり	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう のり	にんじん あおねぎ	ぜんまい こんにやく もやし	こめ さとう	なたねあぶら	657 kcal	28.4 g	21.7 g
17 月	納豆のおいしさを知る献立 ごはん		鶏肉のマヨネーズ焼 茎わかめのきんぴら たまねぎの味噌汁 納豆	とりにく みそ なっとう	ぎゅうにゆう きわかめ わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが こんにやく	こめ さとう	マヨネーズ ごま なたねあぶら	700 kcal	33.3 g	23.4 g
18 火	しっかり食べる献立 ごはん		中華丼 シューマイ 春雨の中華スープ	ぶたにく かまぼこ しゅうまい とりにく	ぎゅうにゆう	ピーマン にんじん チンゲンサイ あおねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが もやし しいたけ	こめ はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	679 kcal	28.4 g	18.5 g
19 水	楽しく食べる献立 バターロール		豆腐ハンバーグ 野菜のグラッセ スパゲティスープ	とうふ ハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ キャベツ セロリ マッシュルーム	バターロール さとう じゃがいも スパゲティ	バター	709 kcal	30.7 g	28.0 g
20 木	運動会を頑張る献立 ごはん		ビーフカレー スパゲティサラダ プリン	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも スパゲティ プリン	なたねあぶら カレールウ フレンチド レッシング	913 kcal	24.6 g	37.9 g
21 金	運動会を頑張る献立 ごはん		豚肉の生姜炒め ポイル野菜 じゃがいもの味噌汁 パンケーキ	ぶたにく みそ トウバンジャン あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん パプリカ あおねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも パンケーキ メープルシ ロップ	なたねあぶら フレンチド レッシング	706 kcal	29.5 g	19.6 g

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
24月	親子丼のおいしさを知る献立ごはん		親子丼 たくあん胡麻和え わかめのすまし汁	とりにくたまご	ぎゅうにゅうわかめ	みつば あおねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり しめじ	こめ さとう	ごま	634 kcal	27.6 g	15.4 g
25火	旬のものを使った献立ごはん		あじのフライ たけのこのおかか煮 たまねぎの味噌汁	あじ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅうわかめ	きぬさや にんじん あおねぎ	たけのこ こんにやく たまねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	636 kcal	23.5 g	17.2 g
26水	好き嫌いをなく食べる献立食パン		鶏肉のピカタ ポテトサラダ コーンクリームスープ いちごジャム	とりにくたまご	ぎゅうにゅうチーズ	にんじん パセリ	にんにく きゅうり たまねぎ トウモロコシ	しょくパン じゃがいも こむぎこ いちごジャム	マヨネーズ オリーブオイル シチューのルー	706 kcal	36.4 g	26.3 g
27木	旬の魚「さば」のおいしさを知る献立ごはん		鯖の味噌煮 切干大根の炒め物 ばち汁	さば みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅうわかめ	いんげん にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ	こめ そうめんばち さとう	なたねあぶら	696 kcal	28.2 g	20.0 g
28金	楽しく食べる献立ごはん		ハヤシライス ハムサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	こめ ゼリー	なたねあぶら マヨネーズ	744 kcal	23.1 g	24.1 g
31月	鶏肉のおいしさを知る献立ごはん		蒸し鶏 中華サラダ チンゲンサイの中華スープ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	きゅうり こんにやく にんにく しょうが	こめ さとう	ゴマドレッシング マヨネーズ ごま ごまあぶら	602 kcal	31.7 g	16.5 g

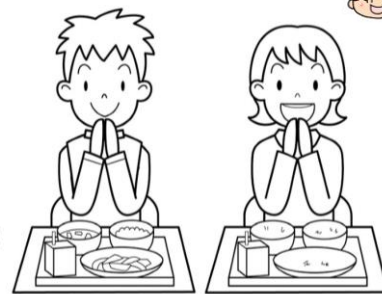
食育だより

今月の目標

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう



食事の前後のあいさつ。「めんどうだから」「恥ずかしいから」などの理由で、無言で食べている人はいませんか？ 特にひとりで食べる時など、あいさつはおろそかになりがち。しっかりあいさつをする習慣をつけましょう。



心を込めてあいさつをしましょう

「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物やごはんをつくってくれた人への「ありがとう」という意味が込められています。学校だけでなく、おうちでも「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするようにしましょう。