

5月分献立表

令和3年度

青森県立八戸盲学校
青森県立八戸聾学校

日 (曜)	献立名		赤の食品	黄の食品	緑の食品	栄養価			基準値
			体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
						小	中	大	
6 (木)		牛乳	牛乳			640	20.8~32.0	2.0未満	基準値
	主食	竹の子ごはん	とり肉 油揚げ	油 米	たけのこ にんじん	618	25.7	2.3	
	主菜	こいのぼりオムレツ	卵			667	27.7	2.5	
	副菜	菜の花サラダ	ハム	オリーブ油	大根 菜の花 コーン 玉ねぎ 赤パプリカ ししいたけ しいたけ にんじん みつば にんにく				
	副菜	湯葉のすまし汁	豆腐 ゆば						
		かしわ餅		もち米 小豆 砂糖					
7 (金)		牛乳	牛乳			675	24.5	2.1	基準値
	主食	ごはん		米		694	25.5	2.4	
	主菜	ほたてフライ	ほたて 大豆粉	パン粉 でん粉 油	もやし キャベツ にんじん 干しいたけ 舞茸 にんにく ごぼう にんじん 白菜 長ねぎ 甘夏				
	副菜	カレー和え							
	副菜	ひつつみ	とり肉	小麦粉 長いも 長いも					
		甘夏							
10 (月)		牛乳	牛乳			628	24.2	1.7	基準値
	主食	ごはん		米		666	25.8	1.8	
	主菜	信田煮	とり肉 油揚げ 豆腐 卵白	砂糖 油 小麦粉	玉ねぎ にんじん				
	副菜	酢の物(きゅうり、カニカマ)	かに風味かまぼこ	砂糖 ごま	きゅうり 干し菊				
	副菜	豚汁	ぶた肉 みそ 高野豆腐	油 じゃがいも	にんにく ごぼう にんじん ぶなしめじ キャベツ 長ねぎ				
		牛乳	牛乳						
11 (火)		牛乳	牛乳			639	26.3	2.1	基準値
	主食	ごはん		米		675	28.0	2.3	
	主菜	ボーク焼売	ぶた肉	小麦粉 パン粉 でん粉	玉ねぎ しょうが				
	副菜	枝豆とオクラのコーンなサラダ	かに風味かまぼこ	緑豆春雨 砂糖	オクラ 枝豆 コーン				
	副菜	モロヘイヤスープ	ハム 卵	でん粉	えのき茸 モロヘイヤ にんにく				
		牛乳	牛乳						
12 (水)		牛乳	牛乳			598	22.5	2.4	基準値
	主食	食パン	スキムミルク	小麦粉 砂糖 ショートニング		707	26.3	2.9	
	主菜	メープルゼリー		メープルゼリー					
	副菜	グラタン	ベーコン 牛乳 粉チーズ	マカロニ じゃがいも	コーン にんじん パセリ ブロッコリー アスパラガス				
	副菜	おかひじき入りグリーンサラダ	ハム	オリーブ油 アーモンド	おかひじき 玉ねぎ パプリカ しいたけ				
	副菜	ミートボールスープ	とり肉 大豆粉	緑豆春雨 ラード パン粉 でん粉	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 にんじん にんにく				
13 (木)		牛乳	牛乳			630	22.6	2.2	基準値
	主食	ごはん		米		684	24.9	2.6	
	主菜	酢豚	ぶた肉	でん粉 油 砂糖	ピーマン にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが				
	副菜	大豆もやしの中華和え	みそ	油 ごま	大豆もやし にんじん ほうれん草 玉ねぎ				
	副菜	中華コーンスープ	卵	でん粉	コーン きくらげ 万能ねぎ				
		牛乳	牛乳						
14 (金)		牛乳	牛乳			686	21.7	2.3	基準値
	主食	麦ごはん		米 麦		722	22.9	2.5	
	主菜	エッグカレー	とり肉 うずら卵	バター じゃがいも コーンスターチ 小麦粉 牛脂 ラード	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご トマト				
	副菜	うるいのツナ和え	ツナ		うるい コーン				
	副菜	ぷるぷるポンチ		砂糖	みかん 和なし 黄桃				
		牛乳	牛乳						
17 (月)		牛乳	牛乳			689	23.2	2.1	基準値
	主食	ごはん		米		730	24.6	2.3	
	主菜	ショールンポー	ぶた肉 とり肉	小麦粉 ラード	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが				
	副菜	チャブチェ	ぶた肉	油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	にんにく パプリカ 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜				
	副菜	豆もやしのスープ		ごま油	にんにく にんじん キャベツ 大豆もやし 長ねぎ				
		牛乳	牛乳						
18 (火)		牛乳	牛乳			633	23.5	1.7	基準値
	主食	ごはん		米		675	25.2	1.9	
	主菜	かぼちゃオムレツ	卵 とり肉	でん粉 油 砂糖	かぼちゃ				
	副菜	わかめと豚肉のバター醤油炒め	ぶた肉 わかめ	油 バター	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ 小松菜 にんにく				
	副菜	みそ汁(じゃがいも、もやし)	油揚げ みそ	じゃがいも	もやし にんじん				
		パイナップル			パイナップル				
19 (水)		牛乳	牛乳			588 (603)	28.7 (28.8)	1.9 (5.0)	基準値
	主食	塩ラーメン(中華麺)		小麦粉		739 (758)	34.3 (34.4)	2.2 (5.9)	
	主菜	ゆで卵	卵						
	副菜	もやしとにらのナムル		ごま油 ごま	大豆もやし にら にんじん				
	副菜	塩ラーメン(具とスープ)	ぶた肉	油	にんにく にんじん キャベツ きくらげ 玉ねぎ 長ねぎ				
		あおもりぷりん	牛乳 練乳 スキムミルク	グラニュー糖 米	りんご				

こどもの日
メニューだよ



5/7は
粉ものの日

500ccは
汁を2~
3口飲ん
だくら
いだよ

上段は
汁を50cc
飲んだ値
()内は
汁を全部
飲んだ値

日 (曜)	献立名		赤の食品	黄の食品	緑の食品	栄 養 価			基 準 値	
			体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
						小	中	大		
20 (木)		牛乳	牛乳			小	640	20.8~ 32.0	2.0未満	
	主食	ごはん		米		中	700	22.8~ 35.0	2.5未満	
	主菜	チキン味噌カツ	とり肉 みそ 大豆粉 卵黄	パン粉 小麦粉 コーンスターチ 油		小	662	24.8	1.9	
	副菜	菜の花のおひたし			菜の花 もやし にんじん ぶなしめじ にんじん かぶ しょうが にんにく	中	692	26.0	2.1	
21 (金)		牛乳	牛乳			小	674	29.2	2.2	
	主食	ごはん		米		中	718	30.7	2.4	
	主菜	焼き魚(ほっけ)	ほっけ			小	645	25.2	1.9	
	副菜	アスパラベーコンポテト	ベーコン 粉チーズ	じゃがいも パター オリーブ油	アスパラガス にんにく	中	741	29.3	2.4	
24 (月)		牛乳	牛乳			小	645	26.9	1.8	
	主食	ターメリックライス		米 パター		中	682	28.5	2.0	
	主菜	クリームシチュー	とり肉 粉チーズ 牛乳 スキムミルク 練乳	バター じゃがいも 小麦粉 牛脂 でん粉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	小	669	25.9	2.9	
	副菜	いかのマリネ	いか	油 砂糖	きゅうり パプリカ 玉ねぎ	中	695	26.7	3.1	
25 (火)		牛乳	牛乳			小	638	25.3	2.0	
	主食	さば照焼	さば			中	693	28.1	2.4	
	主菜	ふきのそぼろ煮	ぶた肉	油 砂糖	にんにく しょうが ふき 細竹 にんじん	小	683	29.6	2.0	
	副菜	みそ汁(大根菜、高野豆腐)	みそ 高野豆腐		大根菜 オレンジ	中	745	33.1	2.4	
26 (水)		牛乳	牛乳			小	693	27.5	1.9	
	主食	米粉パン	スキムミルク	小麦粉 米粉 ショートニング 砂糖		中	758	30.6	2.2	
	主菜	オムレツ	卵	油 でん粉	しょうが 干しいたけ にんじん	小	650	25.4	2.1	
	副菜	ごぼうサラダ		ごま マヨネーズ 砂糖	きゅうり キャベツ パプリカ つきこんにやく	中	705	27.7	2.4	
27 (木)		牛乳	牛乳			小	638	25.3	2.0	
	主食	ごはん		米		中	693	28.1	2.4	
	主菜	チンジャオロースー	ぶた肉	油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが ピーマン パプリカ たけのこ 長ねぎ	小	683	29.6	2.0	
	副菜	切り干し大根サラダ	ひじき	油	切り干し大根 小松菜 にんじん	中	745	33.1	2.4	
28 (金)		牛乳	牛乳			小	683	29.6	2.0	
	主食	中華卵スープ	卵 豆腐	でん粉	にんじん 長ねぎ 干しいたけ	中	745	33.1	2.4	
	主菜	鶏つくねのごま風味焼き	とり肉	パン粉 でん粉 油 ごま	玉ねぎ 青じそ ブロッコリー にんじん キャベツ	小	683	29.6	2.0	
	副菜	ブロccoliのおかか和え	かつお節	ごま油 砂糖	大根 なめこ 干し菊 長ねぎ にんにく ばんかん	中	745	33.1	2.4	
31 (月)		牛乳	牛乳			小	683	29.6	2.0	
	主食	ごはん		米		中	745	33.1	2.4	
	主菜	肉そぼろ	ぶた肉	油 砂糖	しょうが 干しいたけ にんじん	小	693	27.5	1.9	
	副菜	冷やし中華風サラダ		砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ パプリカ つきこんにやく	中	758	30.6	2.2	
※ 都合により献立を変更する場合があります		牛乳	牛乳			小	650	25.4	2.1	今月の平均栄養価
		じゃが玉汁	とり肉 卵	でん粉 じゃがいも	ぶなしめじ にんじん 万能ねぎ にんにく	中	705	27.7	2.4	



朝ごはん、食べていますか？

さあ、5月です。連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないよう、早寝、早起きをし、朝食を食べて元気に登校しましょう。

『朝食は食べなくても給食をしっかり食べているから大丈夫！』と思っている人はいませんか？給食は午後からのエネルギー源です。朝から昼までのエネルギー源となる朝食は絶対食べなくちゃ！特に、脳のエネルギー源は食い溜めできないのです。

どうなっているの？

朝食を食べていない体の状態



イライラ

集中力低下

だるいなどの体調不良

