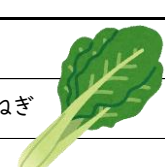


5月 よていこんだてひょう

2023年 5月

京都府立井手やまぶき支援学校

ひ日	こんだてめい 献立名		ぎゆうにゆ	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	E値 ¹ たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)
	きほんしよく 基本食	けいたいしよく 形態食		ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	
八十八夜 献立	2	ミルクパン	パンがゆ		ミルクパン		729 kcal
	火	とりにくのりよくちやジュノ ベーゼやき	とりにくのりよくちや ジュノベーゼソース	とりにく, こなチーズ	いりごま, オリーブゆ	にんにく, せんちゃ 	36.3 g
		ポテトのチーズてんちゃあえ	ポテトのチーズてん ちゃあえ	チーズ 	じゃがいも	てんちゃ	2.7 g
		やさいスープ	やさいスープ			はくさい, こまつな, えのきたけ	
こどもの日	8	さけちらしずし	さけおかゆ	さけフレーク, きんしたまご, きざみのり	こめ, すりごま, さとう	せんぎりたくあん, きゅうり	736 kcal
	月	はくさいのごまあえ	はくさいのごまあえ		すりごま	にんじん, はくさい 	24.4 g
		あかだし 	あかだし	もめんどうふ, わかめ, まめみそ		たまねぎ, ねぎ	3.6 g
		こどものひゼリー	こどものひゼリー		こどものひゼリー		
9	火	こくとうパン	パンがゆ		こくとうパン		767 kcal
	火	たまごやき	たまごやき	たまご, ぎゅうにゆう, ぎゅうひきにく	ひまわりゆ	にんじん, マッシュルーム, たまねぎ, パセリ	32.1 g
		ほうれんそうのソテー	ほうれんそうのソテー		ひまわりゆ	もやし, ほうれんそう	2.9 g
		コーンスープ	コーンスープ		かたくりこ	コーン, コーン, はくさい, こまつな	
10	水	むぎごはん	おかゆ		こめ, むぎ		746 kcal
	水	ちゅうかどんぶり	ちゅうかどんぶり	ぶたにく, うずらたまご	ひまわりゆ, ごまあぶら, かたくりこ	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, もやし, はくさい, さんどまめ, ほししいたけ	31.0 g
		にらスープ	ほうれんそうスープ	ソーセージ		だいこん, にら, えのきたけ	2.4 g
たっ ぶり ご は ん	11	こまつなとじゃごごはん	こまつなしらすがゆ	ちりめんじゃこ 	こめ, ごまあぶら, すりごま	こまつな 	738 kcal
	木	にくうどん	やわらかにくうどん	ぎゅうにく, わかめ	うどん	にんじん, たまねぎ, ねぎ	27.8 g
		ゆかりあえ	そくせきづけ			キャベツ, きゅうり	2.4 g
12	金	ごはん	おかゆ		こめ		789 kcal
	金	さばのしおやき	さばのしおやき	さば			32.8 g
		ごまネーズあえ	ごまネーズあえ	ちくわ	ごま, ノンエッグマヨネーズ	キャベツ, にんじん	2.1 g
		さわにわん	さわにわん	ぶたにく		だいこん, にんじん, こまつな	
15	月	ごはん	おかゆ		こめ		777 kcal
	月	ししゃものいそべあげ	さけのいそべあげに	ししゃも, あおのり	かたくりこ, なたねゆ		31.0 g
		ごもくビーフン	そうめんチャンプルー	ぶたにく	ビーフン, ごまあぶら	しょうが, たまねぎ, ピーマン, キャベツ	2.8 g
		みそしる	みそしる	あぶらあげ, わかめ, みそ		キャベツ, にんじん	
旬 ア ス パ ラ	16	火	しよくパン	パンがゆ			818 kcal
	火	いちごジャム	いちごジャム			いちごジャム 	32.3 g
		チリコンカーン	チリコンカーン	ひよこまめ, ぶたひきにく, ぶたレバー チップ	ひまわりゆ, かたくりこ 	にんにく, たまねぎ, にんじん, えだまめ	2.8 g
		アスパラサラダ	アスパラサラダ		ひまわりゆ	キャベツ, コーン, アスパラガス	
やま ぶ ら の 日 ラ ン チ	17	水	えんどうごはん 	えんどうがゆ	うすいえんどう	こめ	775 kcal
	水	こうやどうふのたまごとし	おぼろどうふのたまご とし	たまご, こうやどうふ, さくらえび		たけのこ, にんじん, みつば, ほししいたけ	35.7 g
		いでちようみそのみそしる	みそしる	あぶらあげ, たがのかあちゃんみそ 		はくさい, ねぎ	3.0 g
山 城 産 抹 茶	18	木	ごはん	おかゆ		こめ	758 kcal
	木	まっちゃふりかけ	まっちゃソース		すりごま		31.5 g
		だいずのいそに	だいずととりにくの もの	ひじき, だいず, とりにく	ひまわりゆ, つきこんにやく, さとう	ごぼう, にんじん, さんどまめ	2.7 g
		とんじる	とんじる	ぶたにく, みそ		はくさい, こまつな, しめじ, ねぎ	
19	金	ごはん	おかゆ		こめ		729 kcal
	金	さわらのつけやき	さわらのつけやき	さわら		しょうが	33.1 g
		きりぼしだいこんのいために	だいこんのもの	あぶらあげ	ひまわりゆ, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, さんどまめ	2.2 g
		すましじる	すましじる	かまぼこ	てまりふ	たまねぎ, みつば	
22	月	むぎごはん	おかゆ		こめ, むぎ		788 kcal
	月	ぎゅうにくとあつあげの もの	ぎゅうにくととうふの うまに	ぎゅうにく, あつあげ	ひまわりゆ, さとう	にんじん, たまねぎ, さんどまめ	31.6 g
		なめこじる	なめこじる	わかめ, まめみそ		なめこ, ねぎ, キャベツ	2.7 g

ひ日	献立名		ぎゆうにゆ	あか なかま	き なかま	みどり なかま	工初ギー たんばく質 食塩相当量 (中学部基準)
	きほんしよく 基本食	けいたいしよく 形態食		ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
旬 とびうお 23 火	あじつけパン	パンがゆ	○ 		あじつけパン		751 kcal
	とびうおフライ	たらのあげに		とびうお	てんぷらこ,パンこ,なたねゆ		31.1 g
	ノンエッグタルタルソース	ノンエッグマヨネーズ			ノンエッグタルタルソース		3.1 g
	キャベツソテー	キャベツのソテー			ひまわりゆ	キャベツ,にんじん	
	レタススープ	はくさいスープ		わかめ		レタス,えのきたけ,にんじん	
24 水	むぎごはん	おかゆ	○		こめ,むぎ		853 kcal
	チキンカレー	チキンカレー		とりにく,スキムミルク	ひまわりゆ,じゃがいも,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ホールトマト	29.2 g
	ふくじんづけ	だいこんのもの				ふくじんづけ	2.6 g
	アロエフルーツヨーグルト	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん,パインアップル,もも,アロエ	
25 木	ごはん	おかゆ	○		こめ		725 kcal
	あじのなんぶやき	あじのてりやきごまソース		あじ	いりごま,くろごま,さとう		34.2 g
	きんぴらごぼう	きんぴらだいこん		ぎゅうにく	しらたき,ごまあぶら	ごぼう,にんじん	2.7 g
	とうふのみそしる	おほろとうふのみそしる		もめんどうふ,わかめ,みそ		たまねぎ,ねぎ	
26 金	ごはん	おかゆ	○		こめ		835 kcal
	ぶたにくとだいずのいためもの	ぶたにくとだいずのいためもの		ぶたにく,だいず,みそ	かたくりこ,なたねゆ,ごまあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく	33.7 g
	ごもくスープ	ごもくスープ		ソーセージ		キャベツ,にんじん,ほうれんそう	2.2 g
29 月	ごはん	おかゆ	○		こめ		755 kcal
	さばのしょうがに	さばのしょうがに		さば	さとう	しょうが	32.5 g
	あおなのおひたし	あおなのおひたし			すりごま	こまつな,はくさい,もやし	2.5 g
	あつあげのみそしる	とうふのみそしる		あつあげ,みそ		こまつな,しめじ	
30 火	バターパン	パンがゆ	○		バターパン		728 kcal
	ぶたにくのわふうソース	ぶたにくいため		ぶたにく	ひまわりゆ,さとう,いりごま	ピーマン,もやし,キャベツ,にんじん,しょうが	32.9 g
		やさいのわふうソース					3.2 g
	きのこスープ	きのこスープ		わかめ		しめじ,えのきたけ,しいたけ,にんじん	
人気 メニュー 31 水	チャーハン	やわらかチャーハン	○	やきぶた	こめ,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほししいたけ	759 kcal
	こめこのチヂミ 	こめこのチヂミ		ぶたにく,たまご,かつおこ	こめこ,ごまあぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,もやし,にら	24.7 g
	サンラータン	サンラータン		もめんどうふ	かたくりこ	きくらげ,しろねぎ,たけのこ,えのきたけ	3.0 g

■ 肉加工品、練り物はノンアレルギー製品（乳・卵・小麦不使用）を使用しています。

■ 献立は都合により変更する場合があります。

■ 小・中・高 統一メニューを実施し、配缶量を調整しています。

〈基準〉 児童生徒の身体記録より算出 小学部 570 kcal 中学部 761 kcal 高等部 823 kcal

5/17やまぶーランチの日



校区の地域の食材や、郷土料理が登場します。
自分や友達が住んでいる町の食・文化・産業などを知って、もっと好きになろう！

+きゆうしよくの お手伝い



えんどうごはん
こうやどうふのたまごとし
いてちょうみそのみそしる



井手町産 えんどうまめ

井手町産 たがのかあちゃんみそ



給食のお手伝い
豆むき体験活動
を行います！

えんどうごはんは、井手町にある農家さんが作ったえんどうまめを使っています。昔は育てている農家さんがたくさんいて、井手町のえんどう豆は質が良いと有名だったそうですが、今ではえんどう豆を作っている農家さんは1軒だけだそうです。
また、給食のお手伝いとして、児童生徒がさやから豆をとりだす活動を行います。豆の青々とした香りや、肌触りを感じてほしいと思います。

☆ 昨年の空豆の豆むきの様子 ☆

