

5月のこんだて表

平成31年 4月 24日
千葉県立香取特別支援学校

ひ日	ようび曜日	こんだて ^{めい} 名			ひとくちメモ
		しゅじゅく主食	ぎゅうにゅう牛乳	しゅさい ふうさい 主菜・副菜(おかず・しるもの・デザートなど)	
7	か火	ちゅうかおこわ	○	すましじる はるまき ほうれんそうのごまあえ かしわもち	★端午の節句(5月5日)★ ★健康やかな成長を願い柏餅を食べます。
8	すい水	きつねうどん	○	ちくわのいそべあげ やさいのごますあえ フルーツのシロップづけ	青のりを入れた天ぷら衣で ちくわをカリッと揚げます。
9	もく木	カルシウムパン りんごジャム	○	コーンポタージュ とりのトマトチーズやき こまつなサラダ てづくりオレンジゼリー	カルシウムは骨や歯を丈夫にする 成長期に必要な栄養素です。
10	きん金	ごはん	○	とうふのちゅうかふうスープ えびのチリソースいため ちゅうかサラダ オレンジ	えびチリは中国料理のひとつ。 ケチャップを使うので辛さは控えめです。
14	か火	チキン カレーライス	○	ふくじんづけ とうふのサラダ バナナ	小麦粉・バター・カレー粉をじっくり炒め、 手作りのカレールーを作ります！
15	すい水	ひじきごはん	○	こまつなのみそしる あげだしとうふ わふうサラダ ばくがゼリー	ひじきは海藻です。乾燥すると黒く なりますが、海の中では茶色です。
16	もく木	ごはん	○	なまあげのみそしる あげざかなのレモンあえ とりとほそぎりやさいのあえもの ヨーグルト	生揚げは豆腐に比べて カルシウムや鉄分を多く含んでいます。
17	きん金	ごはん	○	ワンタンスープ ジャージャンとうふ そらまめ オレンジ	そらまめは空に向かって突る 5月～6月頃が旬の食材です。
20	げつ月	ヘルシー やきにくどん	○	ちゅうかふうコーンスープ ごしきあえ ゴールドキウイフルーツ	ゴールドキウイは果肉が黄色く 甘みが強いキウイです。
21	か火	ごはん	○	のっぺいじる あつあげとぶたにくのみそいため しろいんげんまめのあまに こくさんみかんゼリー	のっぺい汁は全国にある郷土料理で、 かたくり粉でとろみをつけた汁物です。
22	すい水	チャーシュー みそラーメン	○	ちばつこぎょうざ やさしいため バナナ	★リクエスト給食★ 小学部2・3・4年生のリクエストです！
23	もく木	ごはん	○	かぶのみそしる さばのしおこうじやき そぎだいこんとりにくのにももの オレンジ	かぶは春と秋の二回、旬があります。
24	きん金	シーフード ピラフ	○	トマトとたまごのスープ じゃがいものハニーサラダ いちごクレープ	はちみつの英語は(honey:ハニー)。 ドレッシングにはちみつを入れます。
27	げつ月	さんじゅく ごはん	○	とうふだんごのスープ きゅうりとちくわのうめあえ びわフレッシュ	びわフレッシュは今の時期が 旬のびわを使ったゼリーです。
28	か火	ごはん	○	わかめスープ マーボーとうふ バンサンスー れいとうみかん	バンサンスーは中国料理で、 千切り野菜の和え物のことです。
29	すい水	ごはん	○	さわにわん とりにくのみそやき いりうのはな アセロラゼリー	うの花・おから・きらず どの言葉も豆腐の絞りかすの意味です。
30	もく木	きなこ あげぱん	○	ポークビーンズ シーフードサラダ ヨーグルト	大豆から作られるきな粉を まぶした人気の揚げパンです。
31	きん金	ごはん	○	ぶたじる さかなのマヨネーズやき やまぶきあえ メロン	やまぶき和えは春に咲く山吹の 花のように黄色い卵を使った和え物。

※材料の都合により、献立を変更することもあります。

