



こ ん だ て よ て い ひ よ う

献立予定表

令和7年4月30日 NO. 2

視覚支援学校

聴覚支援学校

秋田きらり支援学校

※牛乳は毎日つきます。

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
5	7	水	《☆こどもの日メニュー》 ごはん かつおフライ 花 ^{はな} 野菜 ^{やさい} のツナポン酢 ^す あえ 青 ^{あお} 菜 ^な とひき肉 ^{にく} のスープ こどもの日 ^ひ デザート	727	かつお まぐろ ちくわ とり肉	ごはん こどもの日デザート	ブロッコリー カリフラワー キャベツ もやし しいたけ 小松菜 たまねぎ
5	8	木	ごはん バジルチキン ひじきのカラフル炒 ^{いた} め 大 ^{だい} 根 ^{こん} とわかめ ^{しる} のみそ汁	745	とり肉 ぶた肉 ひじき 油あげ わかめ	ごはん こんにゃく	にんにく にんじん たけのこ 赤パプリカ ピーマン とうもろこし だいこん
5	9	金	ごはん 豆腐 ^{とうふ} と野菜 ^{やさい} の中華煮 ^{ちゅうかに} パリパリ春 ^{はる} 巻き チンゲン菜 ^{さい} とかまぼこのスープ	833	ぶた肉 とうふ かまぼこ	ごはん	たまねぎ しいたけ たけのこ こまつな チンゲン菜 にんじん
5	12	月	ごはん にしん照 ^て り煮 ^に 春 ^{はる} 野菜 ^{やさい} の煮物 ^{にもの} じゃが芋 ^{いも} とがんものみそ汁 ^{しる}	759	とり肉 油あげ がんもどき	ごはん こんにゃく じゃがいも	ぶなしめじ ごぼう にんじん たけのこ キャベツ ほうれん草
5	13	火	きつねうどん 焼 ^や きつくね 野菜 ^{やさい} とツナのゆかりあえ	708	とり肉 なんと 油あげ ツナ	ソフトめん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし ゆかり
5	14	水	ごはん ぶた肉 ^{にく} と玉ねぎ ^{たま} のみそ炒 ^{いた} め ささみの青 ^{あお} じそドレッシングあえ けんちん汁 ^{じる}	705	ぶた肉 とり肉 とうふ	ごはん こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー もやし だいこん ねぎ
5	15	木	ごはん キャベツ ^い 入りメンチカツ 花 ^{はな} 野菜 ^{やさい} サラダ(ごまドレ) モロヘイヤのみそ汁 ^{しる}	775	ロースハム とうふ ぶた肉	ごはん	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし えだまめ もやし えのきだけ モロヘイヤ
5	16	金	《☆運動 ^{うんどう} 会 ^{かい} ・体育 ^{たいいく} 大会 ^{たいかい} 》 応援 ^{おうえん} メニュー♪ ウインナーカレーライス(Win!) 野菜 ^{やさい} サラダ(イタリアンドレ) 国産 ^{こくさん} みかんゼリー	832	とり肉 ウインナー 大豆	ごはん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ みかん
5	19	月	ごはん いわしのレモン醬油煮 ^{しょうゆに} チンゲン菜 ^{さい} と厚 ^{あつ} 揚げ ^あ の煮 ^に びたし だいこんと絹 ^{きぬ} さやのみそ汁 ^{しる}	700	いわし 厚あげ ぶた肉	ごはん	チンゲン菜 さやいんげん にんじん もやし たまねぎ だいこん さやえんどう
5	20	火	ごはん 和風 ^{わふう} タンドリーチキン ぶた肉 ^{にく} と大根 ^{だいこん} の煮物 ^{にもの} 根菜 ^{こんさい} 汁 ^{じる}	779	とり肉 ぶた肉 油あげ ヨーグルト	ごはん こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ 干しいいたけ えだまめ ごぼう
5	21	水	《☆地場 ^{じば} 産 ^{さん} デー♪》 ごはん ぶた肉 ^{しおこうじ} の塩 ^{しお} 麴 ^{こうじ} しょうが炒 ^{いた} め グリーンサラダ(県産 ^{けんさん} アスパラ入り) 小松菜 ^{こまつな} のみそ汁 ^{しる}	739	ぶた肉 がんもどき とり肉	ごはん じゃがいも	しいたけ たまねぎ だいこん にんじん もやし キャベツ きゅうり アスパラガス こまつな

※裏に続きます。

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
5	22	木	コッペパン チョコクリーム チーズオムレツ バンバンジーサラダ ブラウンシチュー	807	たまご とり肉 ぶた肉	コッペパン じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー とうもろこし
5	23	金	ごはん 三元豚のロースカツ 野菜サラダ 具だくさんみそ汁	733	ぶた肉 油あげ とうふ	ごはん	ブロッコリー にんじん キャベツ えのきだけ ほうれん草
5	26	月	ごはん 肉みそ 野菜のナムル のっぺい汁	730	ぶた肉 油あげ とり肉	ごはん こんにゃく さといも	たまねぎ もやし にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ
5	27	火	しお塩ラーメン めんま炒め えびしゅうまい	739	ぶた肉	中華めん	ねぎ たまねぎ きくらげ にんにく ピーマン にんじん キャベツ もやし とうもろこし
5	28	水	ごはん 白身魚天ぷら ちくわマヨサラダ 豚汁	801	ほき ちくわ ぶた肉 とうふ	ごはん じゃがいも こんにゃく	こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん ねぎ
5	29	木	《チャレンジ減塩給食♪》 ごはん とり肉のマヨケチャップ焼き 根菜と大豆のきんぴら なめこのみそ汁	800 食塩相当量 2.3g	ぶた肉 とり肉 大豆 油あげ	ごはん こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ さやいんげん なめこ こまつな ねぎ
5	30	金	はるやさい春野菜カレーライス コールスローサラダ	771	ぶた肉 ロースハム	ごはん じゃがいも	にんにく たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん りんご ヤングコーン カリフラワー ブロッコリー

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、きらり支援学校のホームページに掲載されています。
新学期の給食が始まって1ヶ月がたちました。新入生みなさんも座席や学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。
準備や片付けも3校ともにスムーズに行われています。少しずつ疲れも出始めるころですので、無理せずに生活のリズムを整えていきましょう。

「5月7日はこどもの日メニュー」

こどもの日は、《端午の節句》としてもお祝いされる日です。端午の節句は、男の子の成長を祈願する日のため、出世魚として知られている“かつお”や“ブリ”も縁起物として食されるようになりました。この日のメニューは、勝つ男にちなんだカツオフライ、ゼリーがつきます。ゼリーは、3層になっていて、味がサイダー、レモン豆乳、りんご味です！☆お楽しみに☆

「聴覚支援学校（17日）、視覚支援学校（23日）の運動会！秋田きらり支援学校の体育大会応援メニュー！」

運動会、体育大会で力を発揮してもらいたいという気持ちから“ウイナーカレーライス”WIN（勝つ！）やビタミンCがたくさん入っている、“国産みかんゼリー”をつけました。クエン酸も入っているので疲労回復効果もあります。ベストな体調で臨むことが出来るようランチルームからも応援していますね！

「地場産デー給食♪」

地場産デーの日は、みなさんと同じ秋田で育った新鮮な食材をたくさん使った給食を提供します。JA秋田なまはげさんから、秋田県産のアスパラガスと小松菜が届く予定です。サラダとみそ汁に使用します。アスパラガスは疲労回復作用や利尿作用、血管を強くする栄養も含まれています。

「5月29日はチャレンジ減塩給食」

秋田県の食生活指針では、できることから始めよう「増ベジ（増ベジタブル）・減ソル（減ソルト）」ということで、1日に食べたい野菜の量⇒350g 1日の食塩摂取量⇒7g と目標を掲げています。今回の給食では、塩分量の少ないトマトケチャップやマヨネーズを使用し、野菜を多く使用することで薄味に仕上げています。何事も“意識すること”がポイントです。体に優しい給食を心がけていきたいと思います。