

令和7年度

5 月 学校給食献立予定表

鹿児島県立指宿特別支援学校

日(曜日)				1 (木)		2 (金)											
献立				八十八夜献立													
① 焼きそば ② 牛乳 ③ じゃがいものスープ ④ きびなごの茶衣和え ⑤ 黒糖ミルクゼリー				① ごはん ② 牛乳 ③ 焼肉～手作りソース～ ④ コンソメスープ ⑤ じゃがいものクルミ和え													
こんだて 献立のポイント				♪夏も近づく八十八夜～♪今日は立春から数えて88日、新茶の収穫が始まる時期です。今日は県内産の抹茶を使った献立です。お茶の香りを楽しんでください。		だいこんはきんぎょかんそうきんぎょ大根を細切りにして乾燥させたのが切り干しだいこんです。乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮します。食物繊維やカルシウムがたっぷりです。											
																	
日(曜日)		5 (月)		6 (火)		7 (水)		8 (木)		9 (金)							
献立		ひ こどもの日		ひ みどりの日 ふりかえきゅうじつ 振替休日		こどもの日献立											
						① ごはん		① ごはん		① キムタクごはん							
						② 牛乳		② 牛乳		② 牛乳							
						③ カツオの黒潮ソースかけ		③ 塩からあげ		③ チンゲンサイのスープ							
						④ 青菜ともやしのソテー		④ いんげんソテー		④ 温野菜のソースかけ							
エネルギー たんぱく質						⑤ たけのこの味噌汁		⑤ かまぼこのすまし汁		⑤ 海藻サラダ							
						⑥ あくまき		⑥ オレンジゼリー									
						641kcal		31. 4g		650kcal		30. 1g		713kcal		24. 1g	
						今日は子どもの日(端午の節句)献立です。子どもたちの健やかな成長を願って、今日はあくまきを作りました。ほかにも子どもの日にちなんだ食材を使用しています。		きょうからあしたにかけて今日の唐揚げは塩味にしました。シンプルな味付けで、お肉のうまみを味わうことができます。いつもの唐揚げとどちらが好きですか？		「キムタク」とは「キムチ」と「たくあん」のことです。長野県塩尻市(じりしきゅうしよ)の給食から生まれたメニューで、漬物はながれが進んでいることにもちな、おいしくたべてほしいと作られたそうです。							
																	
日(曜日)		12 (月)		13 (火)		14 (水)		15 (木)		16 (金)							
献立		① ごはん ② 牛乳 ③ 鶏肉の味噌漬け焼き ブロッコリーとキノコのソテー ⑤ あおさ汁 ⑥ アセロラミルクプリン		① ごはん ② 牛乳 ③ 東門Iの旨辛茄子味噌 ④ もやしとニラのスープ ⑤ サイダーポンチ		① ごはん ② 牛乳 ③ サワラのマーメイド焼き ④ 小松菜のアーモンド和え ⑤ ごぼうの味噌汁 ⑥ じゃがいものそぼろ煮		運動会応援献立		食育の日(アメリカ)							
エネルギー たんぱく質		684kcal 29. 1g		707kcal 23g		699kcal 33. 2g		737kcal 34. 3g		716kcal 31. 2g							
こんだて 献立のポイント		アセロラは中南米原産の果物で、甘酸っぱい味が特徴です。ビタミンCがたっぷり含まれているので、「ビタミンCの王様」とも呼ばれています。		トマト・ナス・きゅうりなどの夏野菜は、汗をかく夏に不足しがちな水分やミネラルを多く含んでいます。運動会練習でがんばる体にピッタリです。サイダーポンチでシュワっとリフレッシュしてくださいね。		マーメイドはネーブルオレンジなどの柑橘類をジャムにしたものです。皮ごとジャムにすることで独特の苦みがあり、香りもよいです。今日は鶏肉を柔らかく焼くのに使用しました。		ついに今週は運動会です。味噌カツを食べて勝ッ！紅組も白組も頑張ってください。		今日は食育の日です。大阪万博にちなんで、各国の献立をご紹介します。第一弾はアメリカです。動画を作成していますので、ぜひ見てください。							
																	

* 天候などにより、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。児童生徒のアレルギー表示は、字体を丸文字・斜体に変更してあります。* 裏面もあります。

令和7年度 5 月 学校給食献立予定表

鹿児島県立指宿特別支援学校

日(曜日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
献立	うどんとかい 運動会 ふりかえ きゅうじつ 振替 休日	① ごはん ② 牛乳 ③ イワシフライ ④ 野菜のタルタルソースがけ ⑤ ABCスープ ⑥ はちみつレモンゼリー	① 焼き鶏井 ② 牛乳 ③ じゃがいもとわかめの味噌汁 ④ 切り干し大根の梅マヨ和え ⑤ かぼちゃのアーモンドがらめ	① チキンライス ② 牛乳 ③ カラフルオムレツ ④ オニオンスープ ⑤ 野菜とカツオのゴマサラダ	① ごはん ② 牛乳 ③ 鶏肉のコーンマヨ焼き ④ キンピラピーマン ⑤ 豆腐の赤だし汁 ⑥ 日向夏
エネルギー たんぱく質		669kcal 21. 3g	697kcal 30. 3g	689kcal 31. 8g	748kcal 33. 2g
こんだて 献立のポイント		はちみつはみつばちが集めた花の蜜と花粉、蜂の消化酵素が反応して作られる、天然の蜜です。1匹の蜂が1生に作る量はティースプーン1杯分と言われています。	わたしらはだん「わかめ」として食べるのは「藻体」と呼ばれる部分です。「茎わかめ」は「中芯」、「めかぶ」は「胞子葉」を食べます。捨てる場所がない、エコカルな食材ですね。	たまごはヒナが成長するためにあらゆる栄養素がバランスよく含まれている「完全栄養食品」です。ただし、ビタミンは体内で合成できるため、含まれていません。	日向夏は白いふわふわの綿が特徴的な柑橘類です。この綿も食べることができます。ふわふわとしていて、果肉と一緒に食べるとおいしいですよ。
					
日(曜日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
献立	① ハヤシライス ② 牛乳 ③ カラフルサラダ ④ パイナップルポンチ	① ごはん ② 牛乳 ③ ホキの香草パン粉焼き ④ キャベツのソテー ⑤ 小松菜の味噌汁 ⑥ かぼちゃのサラダ	① ごはん ② 牛乳 ③ 麻婆豆腐 ④ わかめスープ ⑤ 杏仁豆腐のソースかけ	① 深川めし ② 牛乳 ③ 豚汁 ④ ハムと野菜の梅マヨ和え ⑤ メロン	① ごはん ② 牛乳 ③ 鶏肉の黄金焼き ④ ひじきとクルミの和え物 ⑤ 野菜汁 ⑥ 大豆といものココアがらめ
エネルギー たんぱく質	745kcal 22. 7g	694kcal 28g	709kcal 30. 3g	668kcal 22. 3g	705kcal 29. 7g
こんだて 献立のポイント	ハヤシライスは似た料理が様々ありますが、トマト味はハヤシライス、デミグラス味をハッシュドビーフ、さらにサワークリームを加えた物をビーフストロガノフということが多いです。	小松菜は東京は発祥の野菜です。チンゲンサイやホウレンソウなど、似ているは野菜がたくさんあります。あなたは見分けがつかますか？	麻婆豆腐は中国の四川省で生まれた豆腐とひき肉を辛い味で炒めた料理です。世界第4位の広い面積をもつ中国では、各地の風土に合った料理が作られています。	今が旬のメロンです。日本でよく食べられている、マスクメロンなどのアミメロン通常、は甘くおいしい果実を育てるために、摘果（小さなメロンをつむこと）をしてひとつの蔓からひとつしか収穫しません。	今日の主菜は鶏肉の黄金焼きです。きれいな黄金色のソースはなんとニンジンからできています。デザートは大豆とさつまいものココアがらめです。
					