

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 行事食	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>今月の献立について</b> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2日(月)は行事食として、5月5日の「こどもの日」を祝い五目ずしを取り入れました。</li> <li>○ 16日(月)国際理解の献立として東南アジア料理(ナシゴレン他)を取り入れました。</li> <li>○ 25日(水)はま菜ちゃんのキャベツを使った中国料理の回鍋肉を取り入れました。</li> <li>○ 19日(木)は5月9日の「アイスクリームの日」にちなんで、デザートにアイスクリームをつけました。</li> <li>○ 鉄分を補うために、ひじきを取り入れました。</li> <li>○ 食物繊維を補うために、ごぼうを取り入れました。</li> </ul>			6
こどもの日にちなんだお祝い献立を味わう				ごはんの種類や栄養について知る
<b>酢飯</b> 精白米 砂糖  <b>鶏肉の甘辛煮</b> 鶏肉 しょうが にんにく 砂糖  <b>五目ずしの具</b> 油揚げ にんじん ごぼう さやえんどう かんぴょう ごま 砂糖  <b>すまし汁</b> 豆腐 うずら卵 ねぎ こまつな えのきたけ 牛乳				<b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦  <b>ごま酢あえ</b> 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖  <b>ポークカレー</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン  <b>ブルーンはっこう乳</b>
7(土)	10	11	12	13
タイピーエンについて知る	旬の新ごぼうについて知る	豆の種類について知る	もずくの旬について知る	さつき汁の名前の由来について知る
<b>あげパン</b> パン 米油 砂糖 グラニュー糖  <b>タイピーエン</b> うずら卵 えび いか 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ はるさめ ごま油 でんぶ  <b>牛乳</b>	<b>はいがごはん</b> はいが米  <b>きんぴら</b> ごぼう にんじん つきこんにやく ごま ごま油 砂糖 七味唐辛子  <b>親子煮</b> 鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 砂糖 たまねぎ にんじん 糸みつば  <b>みそ汁</b> 油揚げ じゃがいも こまつな 切干しだいこん みそ  <b>牛乳</b>	<b>食パン</b>  <b>ビーンズサラダ</b> いんげん豆 金時豆 だいず えだまめ コーン きゅうり 米油 砂糖  <b>ツナサンドの具</b> まぐろ油漬 チーズ たまねぎ きゅうり にんじん 米油 砂糖  <b>クリームスープ</b> 豚肉 たまねぎ にんじん ごまつな 米油 牛乳 豆乳  <b>牛乳</b>	<b>はいがごはん</b> はいが米  <b>もずく汁</b> 豆腐 もずく にんじん ねぎ しょうが でんぶ  <b>変わり五目豆</b> 豚肉 だいず じゃがいも にんじん ピーマン こんにやく 凍り豆腐 米油 砂糖  <b>牛乳</b>	<b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦  <b>からしじょうゆあえ</b> もやし こまつな  <b>魚の野菜あんかけ</b> さば でんぶ 米油 にんじん ピーマン しょうが 砂糖  <b>さつき汁</b> 豆腐 油揚げ ねぎ たけのこ わかめ さやえんどう みそ  <b>牛乳</b>
16 国際理解	17	18 食育の日	19	20
インドネシアの料理を味わう	テンジャオロースーについて知る	日本型食生活と牛乳を組み合わせるよさを知る	アイスクリームが外国から日本に初めて伝わった場所が横浜であることを知る	中国の調味料(テンメンジャン)について知る
<b>ターメリックライス</b> はいが米 ターメリック  <b>ナシゴレンの具</b> 鶏肉 えび しょうが にんじん にんにく たまねぎ 米油 パセリ チリパウダー  <b>牛乳</b>	<b>はいがごはん</b> はいが米  <b>スーラータン</b> 鶏卵 豚肉 もやし たまねぎ にんじん はるさめ ラー油 でんぶ  <b>テンジャオロースー</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ねぎ ごま油 しょうが にんにく 米油 砂糖 でんぶ  <b>ヨーグルト</b>  <b>牛乳</b>	<b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦  <b>魚の西京焼き</b> さわら みそ 砂糖  <b>ひじきごはんの具</b> 油揚げ にんじん ひじき ごま 砂糖 米油  <b>沢煮椀</b> 豚肉 ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ みずな しょうが でんぶ  <b>牛乳</b>	<b>チーズパン</b>  <b>和風スパゲティ</b> スパゲティ 鶏肉 たまねぎ アスパラガス しめじ にんにく オリーブ油 輪とうらしき さきみのり  <b>牛乳</b>	<b>麦ごはん</b> 精白米 米粒麦  <b>麻婆豆腐</b> 豆腐 豚肉 だいず にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 でんぶ ごま油 トウバンジャン テンメンジャン  <b>牛乳</b>
23	24	25	26	27 郷土料理
季節のグリーンピースを味わう	アスパラガスの種類について知る	横浜産のキャベツの季節を知る	季節のそら豆を味わう	静岡県の特産物(しらす・かつお テンゲンサイ・キャベツ)を知る
<b>グリーンピースごはん</b> 精白米 米粒麦 グリーンピース  <b>生揚げのそぼろ煮</b> 生揚げ 砂糖 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな しょうが 米油 でんぶ  <b>牛乳</b>	<b>はいがパン</b> はいが米  <b>アスパラガスのソテー</b> アスパラガス コーン にんじん 米油  <b>カレービーンズシチュー</b> 豚肉 だいず 小麦粉 じゃがいも チーズ たまねぎ にんじん 米油 にんにく マーガリン  <b>ブルーンの甘煮</b> ドライブルーン  <b>牛乳</b>	<b>はいがごはん</b> はいが米  <b>もやしスープ</b> 鶏肉 でんぶ もやし にんじん ねぎ はるさめ  <b>回鍋肉</b> 豚肉 キャベツ ねぎ 赤ピーマン ピーマン しょうが にんにく ごま油 砂糖 みそ テンメンジャン トウバンジャン でんぶ  <b>牛乳</b>	<b>はいがごはん</b> はいが米  <b>ゆで野菜</b> そら豆  <b>肉そぼろ</b> 豚肉 だいず にんじん しょうが サラダ用こんにやく 砂糖  <b>すましうどん</b> うどん 豚肉 油揚げ にんじん ねぎ こまつな えのきたけ 七味唐辛子  <b>牛乳</b>	<b>梅しらすごはん</b> 精白米 しらす 梅干し  <b>磯香あえ</b> キャベツ きざみのみり  <b>かつおのごまみそあえ</b> かつお 凍り豆腐 でんぶ 米油 ごま しょうが 砂糖 みそ  <b>テンゲンサイのスープ</b> テンゲンサイ 豆腐 にんじん えのきたけ ねぎ  <b>牛乳</b>
30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <b>5月の「食育の日」献立</b> </div>		
新じゃがいもについて知る	横浜市と友好都市である上海市の料理について知る	<p>主食＊麦ごはん…精白米に対して1割の大麦を入れて炊きこみます。白飯と比較して食物繊維を多くとることができます。</p> <p>主菜＊魚の西京焼き…春から初夏にかけておいしいさわらに、西京みそ(白みそ)をかけて焼きます。</p> <p>副菜＊ひじきごはんの具…ひじきは成長期に必要な、カルシウムなどの無機質を豊富に含む食品です。</p> <p>汁物＊沢煮椀…沢煮は沢山(たくさん)の具を入れた汁です。もともと猟師が山で作って食べた汁物なのでお肉を入れます。</p> <p>飲みもの＊牛乳…成長期に必要なカルシウムを多く含みます。</p>		
<b>はいがごはん</b> はいが米  <b>肉じゃが</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな つきこんにやく 米油 砂糖  <b>牛乳</b>	<b>ゆで野菜</b> スナックえんどう  <b>みそ汁</b> 豆腐 油揚げ わかめ ねぎ えのきたけ みそ  <b>牛乳</b>	<b>ロールパン</b>  <b>蒸ししゅうまい</b> 豚肉 たまねぎ でんぶ パン粉 しゅうまいの皮  <b>塩焼きそば</b> 中華めん 米油 豚肉 いか たら キャベツ もやし にんじん ねぎ セロリー しょうが にんにく ごま油  <b>牛乳</b>	<b>ミックスフルーツ</b> パイナップル りんご ぶどう みかん 缶詰 砂糖  <b>牛乳</b>	

# 令和4年 5月 学校給食献立予定表

横浜市立ろう特別支援学校

ひ に ち	曜 日	献立名	材料の種類と体内での働き			調味料	栄養価 (上)エネルギー (下)たんぱく質	献立のポイント
			おもに熱や力のもとになるもの	おもにからだをつくるもの	おもに体の調子を整えるもの			
2	月	酢飯 五目ずしの具 鶏肉の甘辛煮 すまし汁 牛乳	精白米 砂糖 ごま	油揚げ 鶏肉 豆腐 うずら卵 牛乳	にんじん ごぼう さやえんどう かんぴょう しょうが にんにく ねぎ こまつな えのきたけ	酢酒 塩 だし昆布 しょうゆ みりん 削り節	657 28.0	☆日本では、お祝いの時にお寿司を作る習慣があります。にんじんの橙色やさやえんどうの緑色、色とりどりの五目ずしはお祝いにふさわしい献立です。5月5日はこどもの日です。子どもの成長を祝うため、五目ずしにしました。
6	金	麦ごはん ポークカレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳	精白米 米粒麦 米油 小麦粉 マーガリン じゃがいも 砂糖 ごま	豚肉 ブルーんはっこう乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり 切干しだいこん	カレー粉 トマトケチャップ しょうゆ 中濃ソース 塩 酢	711 22.1	☆ごはんに、昔から日本人が主食として食べている大切な食べ物です。ごはんに、運動したり勉強したりするとき、からだの熱や力のもとになる働きがあります。給食では「はいがごはん」「麦ごはん」などのごはんも組み合わせます。
7	土	あげパン タイビーエン 中華あえ カラマンダリン 牛乳	パン 米油 砂糖 ごま グラニュー糖 はるさめ ごま油 でんぷん	豚肉 うずら卵 えび いか 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ もやし	塩 しょうゆ こしょう チキンブイヨン 酒 酢	585 28.2	☆タイビーエンは、今から160年前に中国の福建省から熊本にきた料理人が教えてくれたスープです。それから熊本で作られるようになりました。中国では、あひるの卵を油で揚げて作ります。熊本では、代わりににわたりの卵を入れます。
10	火	はいがごはん 親子煮 きんぴら みそ汁 牛乳	はいが米 砂糖 つきこんにやく ごま じゃがいも ごま油	鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん 糸みつば ごぼう 切干しだいこん こまつな	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節 七味唐辛子	672 27.9	☆ごぼうは秋に収穫されますが、春から初夏にかけて、ごぼうが成長する前に掘り出したものを「新ごぼう」または、「夏ごぼう」といいます。新ごぼうは、まだ丈が短いですが、色が白く柔らかく、香りが優しいのでいろいろな料理に使われます。
11	水	食パン ツナサンドの具 ビーンズサラダ クリームスープ 牛乳	パン 米油 砂糖 たいず いんげん豆 金時豆 えだまめ 豚肉 豆腐 牛乳	まぐろ油漬け チーズ たまねぎ きゅうり コーン こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり コーン こまつな にんじん	酢 塩 しょうゆ からし チキンブイヨン	666 30.7	☆給食では、豆をいろいろな料理に使っています。きょうのサラダには、黄色い「だいず」、緑色の「えだまめ」、白い「いんげん豆」、赤い「金時豆」の4種類の豆が入っています。「えだまめ」は未成熟な「だいず」を収穫したものです。
12	木	はいがごはん 変わり五目豆 もずく汁 カラマンダリン 牛乳	はいが米 じゃがいも 米油 こんにやく 砂糖 でんぷん	だいず 豚肉 豆腐 もずく 凍り豆腐 牛乳	にんじん ビーマン ねぎ しょうが カラマンダリン	しょうゆ みりん 塩 削り節	699 28.5	☆もずくの旬は4～6月で、旬を過ぎ、夏になると枯れてしまいます。暖かい地方の浅い海に分布するため、主な産地は沖縄県です。もずくの語源は「藻に着く」からきていますが、沖縄県では昔からもずくのことを「スヌイ」とよんでいます。
13	金	麦ごはん 魚の野菜あんかけ からししょうゆあえ さつき汁 牛乳	精白米 米粒麦 でんぷん 米油 砂糖	さば 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	にんじん ビーマン しょうが もやし こまつな ねぎ たけのこ さやえんどう	しょうゆ みりん 塩 削り節 からし	669 27.3	☆さつきは旧暦の5月のことです。5月に雨が止むと気温が上がって、きれいな青空が広がります。それが「五月(さつき)晴れ」です。さつき汁は、5月に旬のたけのこやさやえんどう、新わかめを入れ、白い雲のような豆腐を入れた汁物です。
16	月	ターメリックライス ナシゴレンの具 ソトアヤム メロン 牛乳	はいが米 米油 はるさめ ラー油	鶏肉 えび 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん ハセリ しょうが にんにく ねぎ にら メロン	ワイン 塩 ターメリック チキンブイヨン 酒 トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース しょうゆ チリパウダー	604 27.3	☆インドネシアは1年中暑い国なので、食欲が出るようにターメリックやにんにくを使って料理に香りをつけます。主食はインディカ米という日本のお米を細長くしたような形のお米です。「ナシ」はごはんのことで、「ゴレン」は油で炒めることです。
17	火	はいがごはん チンジャオロースー スーラータン ヨーグルト 牛乳	はいが米 米油 砂糖 じゃがいも はるさめ でんぷん ごま油 ラー油	豚肉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ ビーマン 赤ビーマン ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん	しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 酒 チキンブイヨン	640 27.1	☆チンジャオロースーは、横浜と開町の深い中国料理です。中国語で「チンジャオ」は主にピーマンなどの緑色の野菜、「ロー」は肉、「スー」は細く切ることをあらわしています。細切りの豚肉とじゃがいも、たまねぎ、ピーマン、赤ビーマンを使っています。
18	水	麦ごはん ひじきごはんの具 魚の西京焼き 沢煮椀 牛乳	精白米 米粒麦 ごま 砂糖 でんぷん 米油	油揚げ ひじき さわら みそ 豚肉 牛乳	にんじん ねぎ ごぼう みずな えのきたけ しょうが	しょうゆ みりん 塩 酒 削り節 だし昆布	606 26.7	☆日本は火山国のため、土壌中のカルシウム分が外国と比べて少なめです。その土壌で育った野菜や果物もおのずからカルシウム分が少ないため、給食や間食で乳・乳製品などカルシウムが含まれる食品を心がけてとりましょう。
19	木	チーズパン 和風スパゲティ ひじきサラダ アイスクリーム 牛乳	パン スパゲティ 米油 オリーブ油 ごま 砂糖	チーズ 鶏肉 ひじき きざみのり アイスクリーム 牛乳	たまねぎ アスパラガス しめじ にんにく キャベツ にんじん コーン	塩 ワイン しょうゆ 黒こしょう 輪とうがらし 酢 しょうゆ からし	678 26.4	☆アイスクリームが初めて外国から日本に伝わった場所が横浜です。明治2年、アメリカでアイスクリームを食べた町田房蔵が作り方を調べて、牛乳と砂糖、卵を混ぜて作り、横浜の馬車道で売り出しました。
20	金	麦ごはん 麻婆豆腐 切り干しだいこんの中華炒め さわらかめスープ 牛乳	精白米 米粒麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 豚肉 だいず みそ さわらかめ 牛乳	にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし 切干しだいこん	トマトケチャップ しょうゆ 酢 テンメンジャン トウバンジャン 塩 しょうゆ チキンブイヨン ラー油	655 28.4	☆テンメンジャンは、小麦粉とこうじ、塩を発酵させて作ります。トウバンジャンは、そら豆と唐辛子の粉、米こうじ、塩を発酵させて作ります。どちらも中国料理に欠かせない調味料です。国によってさまざまな材料の発酵食品があります。
23	月	グリーンピースごはん 生揚げのそぼろ煮 甘酢あえ かきたま汁 牛乳	精白米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 米油 でんぷん	生揚げ 豚肉 わかめ 鶏卵 牛乳	グリーンピース たまねぎ にんじん こまつな しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ	塩 だし昆布 しょうゆ みりん 削り節 酢	698 28.4	☆グリーンピースはえんどう豆が茶色に熟す前に、さやから取り出した緑色の豆です。グリーンピースには、成長に欠かせないリジン(アミノ酸の一種)や葉酸が含まれています。生のグリーンピースを調理して食べられるのは、この時期だけです。
24	火	はいがパン カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー ブルーんの甘煮 牛乳	パン 小麦粉 米油 じゃがいも マーガリン	豚肉 チーズ だいず 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく コーン アスパラガス ドライブルーん	カレー粉 トマトケチャップ 中濃ソース しょうゆ 塩 しょうゆ	649 27.3	☆アスパラガスは初夏に旬をむかえる野菜です。ヨーロッパから伝わった野菜で、芽が出るそのまま日光にあてて育てるグリーンアスパラガスと、芽が出るころに土をかけて日光にあてないで育てる白い色のホワイトアスパラガスがあります。
25	火	はいがごはん 回鍋肉 もやしスープ 豆乳ゼリー 牛乳	はいが米 ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ グラニュー糖	豚肉 みそ 鶏肉 豆乳 寒天 牛乳	キャベツ ねぎ 赤ビーマン ピーマン しょうが にんにく もやし にんじん	しょうゆ 酒 塩 テンメンジャン トウバンジャン 黒こしょう チキンブイヨン	600 24.8	☆5月になると横浜でキャベツの収穫が始まります。「キャベツの収穫りレー」といって、三浦半島の春キャベツの次は横浜のキャベツ、次は静岡県の高原キャベツというように日本中でキャベツを安定して供給できるように育てる順番を決めています。
26	木	はいがごはん 肉そぼろ ゆで野菜(そら豆) すましうどん 牛乳	はいが米 うどん サラダ用こんにやく 砂糖	豚肉 だいず 油揚げ 牛乳	にんじん しょうが そら豆 ねぎ こまつな えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 七味唐辛子 だし昆布 削り節	616 26.6	☆さやが空に向かって伸びるので「そら豆」と言います。そら豆の中綿がかいこのまゆに似ているので、蚕(かいこ)の豆と書いてそら豆と読みます。豆の中で1番歴史が古く、紀元前5000年前から北ヨーロッパで栽培されています。
27	金	梅しらすごはん かつおのごまみそあえ 磯香あえ チンゲンサイのスープ 牛乳	精白米 米油 砂糖 でんぷん ごま	しらす かつお 凍り豆腐 豆腐 みそ きざみのり 牛乳	梅干し しょうが キャベツ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ チキンブイヨン	668 32.7	☆今日は静岡県の特産物がたくさん使われています。駿河湾でとれるしらすを梅やごはんと炊き込みました。かつおの漁獲量は全国1位です。スープに入っているチンゲンサイは全国で2位の収穫量です。
30	月	はいがごはん 肉じゃが ゆで野菜(スナップえんどう) みそ汁 牛乳	はいが米 じゃがいも 米油 つきこんにやく 砂糖	豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん こまつな スナップえんどう ねぎ えのきたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	643 25.3	☆新じゃがいもは、春から収穫し、貯蔵していないじゃがいものことです。皮が薄く水分が多いので、火が通りやすいのが特徴です。春から初夏にかけて九州産の新じゃがいもが収穫されます。6月になると、横浜産のじゃがいもができます。
31	火	ロールパン 塩焼きそば 蒸ししゅうまい ミックスフルーツ 牛乳	パン 中華めん 米油 砂糖 ごま油 でんぷん パン粉 しゅうまいの皮	いか 豚肉 牛乳	キャベツ もやし にんじん ねぎ にら セロリー しょうが にんにく たまねぎ パイン缶 みかん缶 りんご缶	酒 しょうゆ 塩 黒こしょう	709 27.5	☆上海と横浜は、友好都市と友好港になり、交流を深めています。上海は海に面しているので魚や、かに、えび、いかなどの魚介類を使った料理が多くあります。油でいためた焼きそばや甘酢を入れた炒め物、甘いデザートが有名です。

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる可能性があります。  
食物アレルギーや服薬等の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。