



5月給食だより





青森県立七戸養護学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1	2	3	4	5
ごはん みそ汁 (大根菜・エノキ・菊) とろたまハムカツ 豚肉と細竹の炒め物 牛乳	焼きそば わかめスープ ごぼうサラダ クリームソーダ風ゼリー 牛乳	けんぽうきねんび 憲法記念日	みどりの日	こどもの日
744kcal	744kcal			
★血やにくになる★ とろたまハムカツ ぶたにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ほそたけ いんげん しらたき だいこんな えのき きく ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ とうふ ぶたにく ごま あおのり わかめ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しいたけ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら			
8	9	10	11	12
ごはん みそ汁 (しめじ・キャベツ・菜の花) きんぴら肉団子 厚揚げの煮物 牛乳	しょうゆ 醤油ラーメン けんさん 県産ごぼう焼売 やさい 野菜とチキンのマリネ みかんゼリー 牛乳	ちゅうかどん 中華丼 ちゅうか 中華スープ (あさり・もやし・人参) ほうれん草の磯和え パインコンポート 牛乳	まめ 豆パン スープ (マッシュルーム・ブロッコリー・人参) フィレオチキン スパゲティサラダ ミルメークコーヒー	ごはん 豚汁 さけしおや 鮭塩焼き みずの炒め煮 牛乳
703kcal	706kcal	763kcal	773kcal	725kcal
★血やにくになる★ とりにく なまあげ きんぴらにくだんご ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ふき にんじん ごぼう しめじ キャベツ なのはな しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん さとも あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ なんと ごぼうしゅうまい とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん キャベツ もやし ねぎ しなちく パプリカ アスパラ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく なまあげ なんと あさり かまぼこ ★体の調子を整える★ たけのこ ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ きぬさや もやし ほうれんそう ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ フィレオチキン ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ パン サラダスパゲティ あぶら さとう コーン	★血やにくになる★ ぶたにく さけ さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ みず いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう
15	16	17	18	19
ごはん みそ汁 (小松菜・しめじ・油揚げ) 若鶏ねぎ塩ソース焼き きんぴらごぼう 牛乳	にゅうめん いか天ぷら き ぼ だいこん 切り干し大根サラダ ぶどうゼリー 牛乳	ポークカレー コールスローサラダ ようなし 洋梨コンポート ジョア	ごはん みそ汁 (ほうれん草・エノキ・人参) 照り焼きチキン マカロニサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (菜の花・高野豆腐・人参) 豚キムチ炒め ながいも ちゅうか 長芋の中華サラダ 牛乳
747kcal	710kcal	777kcal	769kcal	741kcal
★血やにくになる★ とりにく あぶらあげ さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ こまつな しめじ ごぼう にんじん いんげん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ とりにく いかてんぷら かまぼこ あぶらあげ ツナ ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう ねぎ さんさいミックス きりぼしだいこん きゅうり ★力や熱のもとになる★ そうめん コーン ゼリー	★血やにくになる★ ぶたにく ハム ジョア ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ アスパラ れんこん ようなし ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら むぎ さとう コーン	★血やにくになる★ とりにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう えのき ★力や熱のもとになる★ ごはん マカロニ コーン さとう	★血やにくになる★ ぶたにく こうやとうふ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい にんにくのめ たまねぎ もやし きゅうり にんじん なのはな ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら ながいも コーン

22	23	24	25	26
ごはん みそ汁 (豆腐・わかめ・長ネギ) さば照り煮 カレー風味肉じゃが 黄桃コンポート 牛乳	豚汁うどん 野菜かきあげ 辛しマヨネーズ和え メープルクリームワッフル 牛乳	スタミナ丼 みそ汁 (ほうれん草・キャベツ・しめじ) ごま和え 牛乳	横割りパンズパン スープ (ブロッコリー・カリフラワー・鶏肉) ハンバーグ マセドアンサラダ いちごプリン 牛乳	ごはん みそ汁 (小松菜・油揚げ・人参) さんま生姜煮 切り干し大根煮 牛乳
737kcal	751kcal	760kcal	719kcal	757kcal
★血やにくになる★ さば ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ にんじん たまねぎ しらたき いんげん もも ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら じゃがいも さとう	★血やにくになる★ ぶたにく かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ やさいかきあげ なのはな ★力や熱のもとになる★ うどん あぶら さとう ワッフル	★血やにくになる★ ぶたにく ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン パプリカ にら ほうれんそう しめじ キャベツ ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう	★血やにくになる★ とりにく ハム ハンバーグ ぎゅうにゅうアーモンド ★体の調子を整える★ カリフラワー ブロッコリー にんじん ★力や熱のもとになる★ パン じゃがいも コーン さとう	★血やにくになる★ さんま さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん いんげん こまつな しいたけ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう
29	30	31	Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？ A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。 牛乳を飲もう！	
ごはん とり汁 たらあげ焼き わかめときゅうりの酢の物 アセロラゼリー 牛乳	スパゲティミートソース スープ (じゃが芋・人参・ブロッコリー) アスパラキャベツサラダ パインコンポート 牛乳	親子丼 みそ汁 (しめじ・人参・ほうれん草) おかか和え 牛乳		
801kcal	713kcal	713kcal		
★血やにくになる★ とりにく たら わかめ しらす かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう ゼリー	★血やにくになる★ ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しめじ たまねぎ にんじん トマト アスパラ キャベツ パプリカ ブロッコリー パイン ★力や熱のもとになる★ スパゲティ じゃがいも さとう	★血やにくになる★ たまご とりにく かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しいたけ たまねぎ にんじん しらたき れんこん ごぼう キャベツ グリーンピース ほうれんそう ブロッコリー ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ		

※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

端午の節句と食べ物



ちまき 中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。



たけのこ 成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への願いを込めて食べられる。



かしわもち あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。



カツオ 初カツオの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！



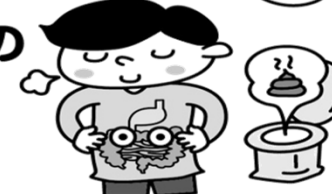
頭(脳)のスイッチ

やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。



体のスイッチ

元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。



おなかのスイッチ

胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。