# 令和5年 5月　献立使用材料予定表　テーマ「初夏を感じる食べ物」

横浜市立左近山特別支援学校

| 1 | 2 行事食 | 3 憲法記念日 | 4 みんなの日 | 5 こどもの日 |
|---|---|---|---|---|
| 麻婆豆腐が四川料理であることを知る | こどもの日にちなんだお祝い献立を味わう | ☆献立について☆ | | |
| **麦ごはん**<br>精白米 米粒麦<br>**もやしスープ**<br>鶏肉 でんぷん もやし にんじん ねぎ はるさめ<br>**麻婆豆腐**<br>豆腐 豚肉 にんじん ねぎ しょうが にんにく 米油 みそ 砂糖 でんぷん ごま油 トウバンジャン テンメンジャン<br>**カラマンダリン**<br>**牛乳** | **酢飯**<br>精白米 砂糖<br>**五目ずしの具**<br>油揚げ にんじん ごぼう ごま さやえんどう かんぴょう 砂糖<br>**鶏肉と野菜の煮物**<br>鶏肉 うずら卵 じゃがいも たけのこ にんじん こんにゃく 米油 砂糖<br>**すまし汁**<br>豆腐 わかめ ねぎ 糸みつば えのきたけ<br>**牛乳** | ○初夏を感じられるように、旬の食品を多く取り入れました。<br>○5月5日の「こどもの日」を祝って、五目ずしを取り入れました。<br>○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。<br>○郷土料理の献立として、長崎県の料理を取り入れました。<br>○国際理解の献立としてインドネシアの料理を取り入れました。<br>○中国料理の回鍋肉にはま菜ちゃんのキャベツを取り入れました。 | | |

| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 国際理解 |
|---|---|---|---|---|
| 食べ物のはたらきについて知る | ひじきの栄養について知る | 抹茶について知る | さつき汁の名前の由来を知る | インドネシアの料理を味わう |
| **丸パン**<br>**ヌードルスープ**<br>フェットチーネ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ<br>**イタリアンペースト**<br>まぐろ油漬 チーズ たまねぎ トマト缶 にんじん オリーブ油<br>**ミックスフルーツ**<br>黄桃･パイン･りんご･みかん缶 砂糖<br>**牛乳** | **はいがごはん**<br>はいが米<br>**みそ汁**<br>油揚げ キャベツ しめじ こまつな みそ<br>**変わり五目豆**<br>豚肉 だいず じゃがいも にんじん ピーマン こんにゃく 米油 砂糖<br>**ひじきのつくだ煮**<br>ひじき 砂糖 ごま油<br>**牛乳** | **はいがごはん**<br>はいが米<br>**みそ汁**<br>油揚げ じゃがいも こまつな 切干しだいこん みそ<br>**親子煮**<br>鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 たまねぎ んんじん 糸みつば 砂糖 でんぷん<br>**抹茶ようかん**<br>抹茶 白花豆 寒天 砂糖<br>**牛乳** | **麦ごはん**<br>精白米 米粒麦<br>**ごまじょうゆあえ**<br>もやし こまつな ごま<br>**魚の野菜あんかけ**<br>カレイ でんぷん 米油 たけのこ にんじん えのきたけ しょうが 砂糖<br>**さつき汁**<br>豆腐 たまねぎ わかめ さやえんどう みそ<br>**牛乳** | **はいがごはん**<br>はいが米<br>**ガドガド**<br>キャベツ もやし にんじん にんにく 米油 ごま 砂糖 ラー油<br>**ナシゴレンの具**<br>鶏肉 えび たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく 米油 チリパウダー<br>**ソトアヤム**<br>豆腐 鶏肉 はるさめ ねぎ にら にんじん ラー油<br>**牛乳** |

| 15 郷土料理 | 16 | 17 | 18 | 19 食育の日 |
|---|---|---|---|---|
| 長崎県の郷土料理を味わう | ドライカレーについて知る | 季節の果物メロンを味わう | だいずの栄養について知る | 日本型食生活に牛乳を組み合わせるよさを知る |
| **麦ごはん**<br>精白米 米粒麦<br>**ちゃんぽん**<br>ちゃんぽん麺 豚肉 えび いか なると うずら卵 キャベツ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 米油 ごま油<br>**浦上そぼろ**<br>豚肉 さつま揚げ にんじん ごぼう もやしつきこんにゃく 米油 砂糖 砂糖 米油<br>**カラマンダリン**<br>**牛乳** | **はいがごはん**<br>はいが米<br>**ごま酢あえ**<br>切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖<br>**ドライカレー**<br>豚肉 だいず じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう しょうが にんにく 小麦粉 米油<br>**プルーンはっこう乳** | **黒パン**<br>**コーンサラダ**<br>キャベツ コーン きゅうり たまねぎ 米油 砂糖<br>**マカロニグラタン**<br>マカロニ 鶏肉 たまねぎ にんじん エリンギ パセリ 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 チーズ パン粉<br>**メロン(赤肉)**<br>**牛乳** | **ターメリックライス**<br>はいが米 ターメリック<br>**野菜スープ**<br>ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん こまつな<br>**チリコンカーン**<br>豚肉 だいず たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく 米油 小麦粉 チリパウダー<br>**牛乳** | **麦ごはん**<br>精白米 米粒麦<br>**ゆで野菜**<br>そら豆<br>**さわらの西京焼き**<br>さわら みそ 砂糖<br>**沢煮椀**<br>豚肉 ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ みずな しょうが でんぷん<br>**牛乳** |

| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 国際理解 |
|---|---|---|---|---|
| 日本でのアイスクリームの歴史について知る | けんちん汁について知る | あげパンの作り方について知る | もずくの旬について知る | 横浜市と友好都市である上海市の料理について知る |
| **麦ごはん**<br>精白米 米粒麦<br>**茎わかめスープ**<br>くきわかめ もやし ねぎ ごま油<br>**回鍋肉**<br>豚肉 キャベツ ねぎ 緑･赤ピーマン しょうが にんにく ごま油 砂糖 でんぷん テンメンジャン トウバンジャン<br>**アイスクリーム**<br>**牛乳** | **はいがごはん**<br>はいが米<br>**だいずの磯煮**<br>だいず ひじき 油揚げ にんじん 米油 砂糖<br>**ツナそぼろ**<br>まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖<br>**けんちん汁**<br>豆腐 油揚げ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな こんにゃく ごま油<br>**牛乳** | **あげパン**<br>パン 米油 グラニュー糖 砂糖<br>**タイピーエン**<br>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<br>**蒸ししゅうまい**<br>豚肉 たまねぎ しょうが パン粉 ごま油 しゅうまいの皮<br>**メロン**<br>**牛乳** | **はいがごはん**<br>はいが米<br>**ゆで野菜**<br>スナップえんどう<br>**肉じゃが**<br>豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき 米油 砂糖<br>**もずくのすまし汁**<br>豆腐 もずく ねぎ えのきたけ しょうが<br>**牛乳** | **ロールパン**<br>**卵スープ**<br>鶏卵 豆腐 たまねぎ こまつな ごま油 でんぷん<br>**塩焼きそば**<br>中華めん 豚肉 えび いか キャベツ もやし にんじん ねぎ にら セロリ しょうが にんにく ごま油<br>**アップルコンポート**<br>**牛乳** |

| 29 | 30 | 31 | | |
|---|---|---|---|---|
| アスパラガスの種類について知る | だいず加工品(生揚げ)について知る | 静岡県の特産品を知る | 5月の「食育の日」献立 | |
| **はいがパン**<br>**アスパラガスのサラダ**<br>アスパラガス コーン キャベツ きゅうり 米油 砂糖<br>**カレービーンズシチュー**<br>豚肉 だいず チーズ じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 マーガリン<br>**プルーンの甘煮**<br>ドライプルーン<br>**牛乳** | **麦ごはん**<br>精白米 米粒麦<br>**スーラータン**<br>鶏卵 豚肉 たまねぎ もやし にんじん でんぷん ラー油<br>**生揚げと豚肉のみそ炒め**<br>生揚げ 豚肉 たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 米油 砂糖 でんぷん トウバンジャン<br>**牛乳** | **しらすごはん**<br>精白米 しらす<br>**磯香あえ**<br>キャベツ のり<br>**かつおのごまみそあえ**<br>かつお でんぷん 米油 凍り豆腐 ごま しょうが 砂糖 みそ<br>**チンゲンサイのスープ**<br>豆腐 チンゲンサイ にんじん えのきたけ ねぎ<br>**牛乳** | 主　食＊麦ごはん･･･精白米に1割の大麦を入れた食物繊維が豊富なごはんです。<br>主　菜＊さわらの西京焼き････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。<br>副　菜＊ゆで野菜････旬のそら豆を味わいましょう。<br>汁　物＊沢煮椀････沢煮は沢山（たくさん）の具を入れた汁物です。もともとは、猟師が山で作って食べた汁物なのでお肉を入れます。<br>飲み物＊牛乳･･･成長期に必要なカルシウムを多く含みます。 | |