

# 5月よていこんだてひょう

今月の目標  
配膳片づけをマスターしよう

令和8年度 東京都立清瀬特別支援学校長 稗田 知子

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	
○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g	〈5月の行事食〉 1日 八十八夜にちなんで「抹茶」を使ったプリンを作ります。 19日（食育の日）埼玉県の郷土料理です。「かてめし」は具沢山のごはんです。「ゼリーフライ」は芋とおからで作るコロッケのようなフライです。お金（銭）の形に似ているので銭フライ→ゼリーフライになったといわれています。「つみっこ」は、「すいとん」のことで、小麦を水で練って作った生地を「つみとる」ようにちぎって鍋に入れたことから、このように呼ばれるようになりました。			1【八十八夜】 中華おこわ 肉団子と白菜のスープ もやしの黒ゴマナムル 抹茶プリン 牛乳 	685kcal 32.3g
○今月の平均○ エネルギー たんぱく質 667kcal 29.8g 栄養価は中学部の値です。 小低は0.7倍・ 小高は0.8倍です。	4 	5 	6 	7 豚丼 磯和え みそ汁（豆腐・わかめ） フルーツポンチ 牛乳 629kcal 31.0g	8 ごはん 豆腐の五目煮 きゅうりと焼豚の辛子あえ みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） 牛乳 634kcal 32.6g
〈5月の行事食〉 27日 「小松菜の日」にちなんで小松菜を使った三色丼です。 29日 「こんにゃくの日」にちなんで、こんにゃくを使った「たぬき汁」と「じゃがいもの和風和え」です。					
11 ごはん 揚げ鰹のケチャップソース 粉ふきいも おひたし  かみなり汁 牛乳 673kcal 32.7g	12 キーマカレーライス マセドアンサラダ 麦入り野菜スープ 日向夏  牛乳 693kcal 24.2g	13 ごはん さわらの塩焼き おろしあえ 五目豆 みそ汁（大根・油揚） 牛乳 644kcal 32.9g	14 ソフトフランスパン スパニッシュオムレツ コーンスープ パインゼリー 牛乳 702kcal 30.4g	15 ごはん ししゃもの南蛮漬け 山吹和え 鶏だんご汁  牛乳 671kcal 28.5g	
18 ごはん 鶏肉のごまだれ焼き アスパラとキャベツのソテー ポテトサラダ みそ汁（キャベツ・油揚げ） 牛乳 637kcal 29.6g	19【埼玉県の郷土料理】 かてめし ゼリーフライ ゆでキャベツ つみっこ メロン  牛乳 705kcal 21.8g	20 ソース焼きそば 春雨のあえもの にら卵スープ 杏仁豆腐  牛乳 627kcal 27.5g	21 ごはん さばの味噌だれ  おひたし 豚汁  お菓子な目玉焼き 牛乳 723kcal 30.7g	22 チリコンカンカルネライス 鉄骨サラダ じゃがいもとベーコンのスープ 牛乳 672kcal 29.8g	
25 ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め ナムル 春雨スープ 牛乳 661kcal 32.1g	26 ごはん かじきとじゃがいもの揚げ煮 酢の物 みそ汁（小松菜・油揚げ） 牛乳 716kcal 31.4g	27【小松菜の日】 小松菜の三色丼 金時豆の甘煮 田舎汁 メロン  牛乳 668kcal 30.3g	28 とりごぼうバーガー（セルフ） ミネストローネ サイダーポンチ 牛乳 634kcal 31.3g	29【こんにゃくの日】 ごはん 鮭の塩こうじ焼き じゃが芋とこんにゃくの和風和え たぬき汁  牛乳 624kcal 26.8g	

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

