

※ ぎゅうにゅうまいにち ぎゅうにゅうあか しよくひん
牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

ひ日	ようび曜日	こんだて めい 献立名	しよく ざい りょう 食 材 料			エネルギー	
			あか しよくひん 赤の食品 からだをつくる栄養になる	き しよくひん 黄の食品 からだを動かすエネルギーになる	みどり しよくひん 緑の食品 からだの調子を整える	しょう小 (Kcal)	ちゅうこう中高 (Kcal)
1	げつ月	ごはん わぎゅう 和牛のステーキ サラダ みそ汁	ぎゅうにく	こめ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ りんご にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	697	825
<p>ほんじつ わぎゅう にくや そうだん やわ 本日は、和牛のステーキです。お肉屋さん和歌山さんと相談して、柔らかくてとびきりおいしいお肉を納入していただくことになりました。給食でステーキが登場するのは初めての事です。たまねぎとりんごをすりおろして作ったステーキソースと一緒に味わってくださいね。</p>							
2	か火	ちらし寿司 豆腐ハンバーグ すまし汁 ひなあられ	とりにく 豆腐ハンバーグ 豆腐	こめ さとう てまりふ ひなあられ	にんじん しめじ とうもろこし なのはな たまねぎ しめじ	680	805
<p>にちまえ ほんじつ まつ こんだて がつ か せつく よ おんな こ すこ せいちょうあわ ねが ぎょうじ 1日前ですが、本日はひな祭りの献立です。3月3日は、モモの節句とも呼ばれます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。</p>							
3	すい水	黒糖パン くじらの琥珀揚げ 野菜のマリネ コンソメスープ デザート	くじら さとう オリーブオイル じゃがいも ゼリー	こくとうパン こむぎこ かたくりこ あぶら さとう さとう オリーブオイル じゃがいも ゼリー	しょうが キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ しめじ	651	771
<p>こうとうぶ ねんせい ほんじつ こんだて そはくあ ほげい まち し わかやまけん たいじちよう ぜんこくてき 高等部3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。本日の献立は、くじらの琥珀揚げです。捕鯨の町として知られている和歌山県の太地町とれたくじらは、全国的にとても有名です。くじら料理は給食の献立としてよく登場しますが、普段は食べる機会の少ない食材です。高等部3年生のみなさんにとって、本日が最後の給食となりました。和附特の給食がみなさんの思い出に残ると幸いです。</p>							



た 食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

しょうざいりょうこうにゅうとう つごら こんだて へんこう
食材料購入等 の 都合により献立を変更することがあります

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)
8	げつ月	ごはん 白身魚のごまみそだれ ひじきの煮物 けんちん汁	ホキ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま		665	787
<p>ホキは、オーストラリアやニュージーランド近辺でよくとれる魚です。1メートルくらいの大きさで、口には鋭いのがった歯があり、イワシやイカなどを食べるそうです。</p>							
9	か火	わかめごはん 高野豆腐のみそ炒め フライビーンズ みそ汁	わかめ こうや豆腐 ぶたにく みそ だいず みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ふ		665	809
<p>みなさんこんにちは。栄養士の谷口です。私は、大人になってからも「高野豆腐」がとても苦手でした。ある日、別の学校に勤務する栄養士さんに、「高野豆腐のみそ炒め」の試作品をもらい、その味の感想をきかせてと言われました。とても嫌だったのですが、仕方なく一口食べてみました。すると・・・「あれ？おいしいかも・・・」と思いました。その日から「高野豆腐」が苦手ではなくなり、おいしく食べることができるようになりました。皆さんには、苦手な食べ物がありますか？苦手な食べ物をみただけで、「おいしくない！」と決めつけていませんか？がんばって少しでも食べてみましょう。もしかしたら、とってもおいしい食べ物かもしれないですよ。</p>							





10	すい水	ハヤシライス 野菜の甘酢	ぶたにく	こめ あぶら ハヤシルウ さとう	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり レモン	708	838
----	-----	-----------------	------	---------------------	---	-----	-----

高等部の畑でとれたレモンを使用します。朝採りの新鮮なレモンです。果汁がとても多く、とてもさわやかな香りがします。

12	きん金	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の付け合わせ みそ汁	ぶたにく	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう ねぎ	662	784
----	-----	-----------------------------------	------	------------------------	---	-----	-----

豚肉の生姜焼きは、生姜の香りのたれが豚肉にしっかりと絡まり、ごはんがすすむ献立です。味が濃いので野菜の付け合わせは、うす味にしています。

15	げつ月	ごはん ユーリンチー ひじきの中華あえ 中華スープ デザート	とりにく ひじき	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら ゼリー	しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	662	850
----	-----	--	-------------	---	---------------------------------------	-----	-----

中学部3年生、小学部6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。入学したころと比べて、苦手な食べ物を食べられるようになった人、早く食べられるようになった人、後片付けをてきぱきとできるようになった人、皆さんそれぞれ成長したことがあると思います。これからも、ますます心も体も大きく成長することを楽しみにしています。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください
食材料購入等の都合により献立を変更することがあります



※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー	
			赤の食品	黄の食品	緑の食品	小	中高
			からだをつくる栄養になる	からだを動かすエネルギーになる	からだの調子を整える	(Kcal)	(Kcal)
17	水	カレーライス 野菜の甘酢	ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり レモン	711	841
<p>みな皆さんに人気のあるカレーライスは、インド料理をもとにイギリスで生まれ、明治時代にイギリスから日本に伝わったそうです。日本では、独自の進化を遂げたオリジナルのカレーライスも数多く存在します。</p>							
19	金	パン 焼きそば とりにく ごもく 鶏肉の五目スープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ にんじん	695	823
<p>ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させてつくる発酵食品です。</p>							
22	げつ	ごはん ぶたにく やさい 豚肉と野菜の炒め物 ミネストローネ	ぶたにく あつあげ だいず ベーコン	こめ あぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ にんじん たまねぎ セロリ	711	841
<p>ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。「具だくさんのスープ」という意味があるそうです。</p>							
23	か	おやこどん 親子丼 きりぼしだいこんに 切干大根煮 みそ汁	たまご とりにく みそ	こめ さとう さとう あぶら	えのきたけ たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん にんじん グリンピース とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい しめじ	685	811
<p>給食の親子丼は、スチームコンベクションオーブンで、しっかりと火を通して作ります。蒸し焼きにすることで、茶わん蒸しのようなプルプルの食感です。</p>							
24	水	パン ハンバーグ 野菜マリネ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう ベーコン	パン パンコ さとう オリーブオイル	たまねぎ キャベツ だいこん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	669	792
<p>今年度、最後の給食となりました。1年間ありがとうございました。残食もほとんどなく皆さんしっかりと食べてくれました。来年度の給食も楽しみにしててくださいね。本日は、給食員さん 手作りのふわふわハンバーグです。</p>							

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材料購入等 の都合により献立を変更することがあります