

3月 献立表

給食目標 1年間のまとめをしよう

わかやま だいがくきょういっくがくぶ ふぞくとくべつ しえん がっこう
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

花のつぼみが膨らみ始め、日を追うごとに春の気配を感じられるようになってきました。今年度の給食はいかがでしたか？ 3月も楽しい給食時間をすごしてください。

3月の給食目標は「1年間のまとめをしよう」です。この1年間の給食や食生活を振り返ってみましょう。

卒業される皆さん、ご卒業おめでとうございます。寂しさと同時に新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。これからは自分自身で健康を意識して、運動や食事、早寝・早起きなど正しい生活習慣を続けてください。自分の体を大切にして、食べることを楽しんでほしいと願っています。

※ ぎゅうにゆうは毎日ついています。ぎゅうにゆうは赤の食品です。



日	曜日	献立名	食材料			エネルギー		コメント
			赤の食品 血や筋肉、骨や歯をつくる	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)	
2	きん	ちらしずし あげはるまき 豚汁 ひなあられ	たまご ちりめんじゃこ はるまき ぶたにく みそ	こめ あぶら さといも ひなあられ	にんじん こうやどうふ いんげん ねぎ はくさい にんじん ごぼう だいこん	652	772	3月3日はひな祭りです。ひし餅やひなあられをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。「ひなあられ」は餅からできているお菓子です。
5	げつ	むぎ 麦ごはん 梅どりのタンドリーチキン 野菜の昆布あえ 具だくさんのみそ汁	とりにく ヨーグルト しおこんぶ みそ	こめ むぎ あぶら	レモン キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい	624	738	毎年、高等部総合産業コース3年生が「後輩たちに残したいメニュー」を考えてくれます。今年のテーマは「みんながおいしく元気になる!!」メニューです。
6	か	せきはん 赤飯 スタミナ炒め 紅白なます みずなのスープ 卒業祝いケーキ	あずき ぶたにく とうふ ケーキ	こめ もちこめ あぶら	たまねぎ しめじ りんご しょうが にんにく だいこん にんじん レモン みずな ねぎ しょうが	652	772	高等部3年生の卒業お祝い給食です。本校での3年間、6年間、12年間の給食はいかがでしたか？ 和附特の給食を忘れないでください。
9	きん	ごはん 太刀魚のから揚げ きんぴらごぼう ブロッコリーのスープ	たちうお ぶたにく	こめ こむぎこ あぶら あぶら	にんじん ごぼう きりぼしだいこん いんげん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ	670	793	和歌山県有田市は「たちうお」の捕獲量が日本一です。太刀魚のから揚げを甘酢たれをかけて紹介します。
12	げつ	おやこ 親子どんぶり ツナサラダ ビーフンスープ	とりにく たまご わかめ シーチキン ベーコン	こめ たまねぎ えのきだけ ねぎ ビーフン	たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ なのはな コーン ちんげんさい にんじん	653	773	葉の花を使った春らしいサラダを紹介します。葉の花は、食べると少し苦味を感じますが、春を味わう一品です。
13	か	パイパン マカロニグラタン ソーセージのスープ	とりにく チーズ ぎゅうにゆう ウインナー	パン マカロニ マーガリン こむぎこ じゃがいも	パイ たまねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ セロリ にんじん レタス	605	716	グラタンはフランスの郷土料理から発祥した料理です。「料理の表面をオープンなどで少し焦がしている料理」のことをいいます。
14	すい	カツカレー すのもの アセロラゼリー	ぶたにく なまクリーム	こめ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ だいこん きゅうり レモン	745	882	小学部6年生、中学部3年生の卒業お祝い給食です。各学部で後輩たちと一緒に楽しい給食時間をすごしてください。
16	きん	ごはん 白身魚のみそマヨやき 筑前煮 みそ汁	しろみさかな みそ とりにく ちくわ みそ わかめ とうふ	こめ マヨネーズ こんにやく さといも ねぎ こまつな しめじ	にんじん いんげん ねぎ こまつな しめじ	617	730	給食で使っている白身魚は「ホキ」という魚が多いです。60~120cmの大きな魚でニュージーランド産が多いです。のり弁やフィッシュバーガーの材料として使われています。
19	げつ	ピザトースト フライドポテト ミネストローネ	ベーコン チーズ ぶたにく しろいんげんまめ	しょくパン じゃがいも あぶら マカロニ	アスパラガス たまねぎ ピーマン たまねぎ あぶら にんじん たまねぎ セロリ トマト	679	804	春の食材アスパラガスを使って、調理員さんの手作りピザトーストです。具が落ちないように、気を付けて食べてください。
20	か	ごはん ししゃものからあげ 油ふの煮物 すまし汁	ししゃも ぶたにく わかめ うすあげ	こめ あぶら こむぎこ あげふ じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん ねぎ えのきだけ	662	783	宮城県の郷土料理「油ふ」を使った煮物を紹介します。小麦粉のタンパク成分であるグルテンを、油であげた麩です。肉じゃが煮風に味付けします。
23	きん	チキンライス おかかあえ カレースープ	とりにく ベーコン	こめ あぶら カレールー じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん はくさい もやし ねぎ ちんげんさい	634	750	今年度最後の給食です。1年間の給食はいかがでしたか？ 給食を通して、みなさんに食べることの大切さを知ってもらえるとうれしいです。

3月は、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境がかわると心と体に負担がかかり疲れやすくなります。新生活を元気にスタートできるように、規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事に気をつけましょう。1年間でできなかったところは、引き続き取り組むようにしましょう。

生活習慣をみなおそう



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

保護者の方へ
年度末になりますので、給食費の振込みは早くお願いします。