

4月こんだてひょう

こ入学、ご進学おめでとうございます。平成24年度の給食がはじまります。今年度もいろいろな食材の味や名前を知ってもらえるように給食の計画を作っていきます。今年度もよろしくお願ひします。

給食が
始まります!

平成24年4月9日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

日曜日	こんだてめい 献立名	材 料 名			エネルギー		こんだてメッセージ
		あか しょくひん 赤の食品	き しょくひん 黄の食品	みどり しょくひん 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
9月	わふうピラフ 牛乳 きのこスープ	たまご ぶたにく 牛乳 ベーコン	こめ あぶら じゃがいも	にんじん のざわな ねぎ たくあん レタス しめじ にんじん えのきだけ エリンギ	526	702	きょう 給食がはじまります。4月は、本校の給食に親しんでもらうことを第一に考えて献立を作っています。
10火	パン マーガリン 牛乳 やきそば ちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく ぶたにく	パン マーガリン ちゅうかめん あぶら はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ねぎ にんじん もやし	652	768	ちゅうがくぶ はたけ 中学部の畑のキャベツを使っています。今年度もちゅうがくぶ 高等部が育てた野菜を使って献立を計画していきたくと思います。
11水	さくらごはん 牛乳 とりのからあげ ポテトサラダ おすいもの デザート	しらす 牛乳 とりにく	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも マヨネーズ フルーツゼリー	にんじん たまねぎ ブロccoli だいこん にんじん みつば	674	794	ちゅうがくぶ せいらん 中学部1年生、高等部1年生の給食が始まります。ランチルームや給食に早く慣れてほしいと思います。入学お祝い献立です。
13金	カレーライス 牛乳 なのはなのおひたし	ぶたにく 牛乳 しらす	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース なのはな、キャベツ、にんじん	619	728	はる 春の食材(菜の花、春キャベツ)を使ったおひたしです。菜の花には、ビタミンC・B1・B2・カルシウム・カリウム・食物せんいがたくさんふくまれています。
16月	ロールパン 牛乳 てづくりイチゴジャム ビーフシチュー ごまサラダ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく なまクリーム かにかまぼこ ヨーグルト	ロールパン さとう じゃがいも ごま	いちご レモン にんじん たまねぎ アスパラガス しめじ だいこん きぬさや きゅうり	649	764	イチゴジャムを給食室で手作りします。パンにつけてもヨーグルトと一緒に食べてもいいです。パンの種類もいろいろあるので、毎月 1~2種類ずつ紹介していきます。
17火	パン マーガリン 牛乳 てづくりハンバーグ マカロニサラダ やさいスープ	牛乳 ぶたにく たまご 牛乳 ベーコン	パン マーガリン しょくパン マカロニ マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ りんご レタス キャベツ にんじん パセリ	697	820	ほんこう 本校のハンバーグは、調理員さんの手作りです。ひとつずつ丸めていねいに作ってくれています。
18水	ごはん 牛乳 ささみフライ ごぼうサラダ わかめのみそしる	牛乳 とりにく わかめ とうふうすあげ みそ	こめ パンこ あぶら マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	646	760	ふゆ 冬から春にかけておいしい生わかめを使ってみそしるを作ります。和歌山県加太産です。からだにやさしい栄養(ミネラルなど)がたくさんふくまれています。
20金	ごはん 牛乳 ししゃものからあげ ひじきのごもくに かきたまじる	牛乳 ししゃも ひじき うすあげ ちくわ たまご とうふ	こめ かたくりこ あぶら	キャベツ にんじん いんげん こまつな	640	753	かむことの大切さを知ってもらうために「カミカミ献立」を紹介しています。カラッと揚がったししゃもをしっかりかんで食べてください。
23月	フィッシュバーガー 牛乳 コーンクリームシチュー フルーツポンチ	しろみフライ 牛乳 とりにく かんてん	パン マヨネーズ じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし アスパラガス パセリ フルーツかんづめ いちご	604	710	ふだん 普段のパンの日は、一口大の大きさにちぎって食べるようにしていますが、フィッシュバーガーなど大きな口をあけて食べる練習をしてもらうこともあります。
24火	おやこどんぶり 牛乳 はるやさしいため ぶたじる	とりにく たまご 牛乳	こめ ふ あぶら じゃがいも	たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん スナックえんどう もやし はくさい にんじん ねぎ だいこん	650	765	「スナックえんどう」と「スナックえんどう」はどこがちがうのかな? 同じものです。1970年代にアメリカから輸入されてきて、正式名は、「スナックえんどう」といいます。
25水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ あげぎょうざ はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ぎょうざ たまご	こめ かたくりこ あぶら あぶら はるさめ ごまあぶら	にら ねぎ しょうが しいたけ ちんげんさい きゅうり キャベツ にんじん	658	774	がいこく 外国の料理も月1回~2回程度紹介しています。4月は、お隣の国である中国の家庭料理を紹介いたします。マーボーどうふも野菜をたくさん使っているのが本校の特徴です。
27金	たけのごはん 牛乳 さわらのみそやき キャベツのおひたし けんちんじる	うすあげ 牛乳 さわら みそ ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ あぶら こいも	たけのこ キャベツ アスパラガス はくさい にんじん だいこん ねぎ	603	709	はる 春の味覚「たけのごはん」を紹介いたします。たけのこは、食物せんいがたくさんふくまれています。水煮のたけのこについている白い粉は、あくではなくチロシンという気力アップする栄養です。

食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。

4月の給食目標

- 調理員さんが一生懸命つくってくれた給食です。にがてな食材やおかずも少しずつでも食べるようにがんばりましょう。
- 高等部は、ランチルーム前の手洗い場で、小学部・中学部は、教室で手を洗ってランチルームにきてください。
- みんなで一緒に使うランチルームです。きれいに使いましょ。



こんだてひょう 献立表について

こんだてひょうみかた 献立表の見方は、左からその日の献立です。次に、おかずに使われている食材を栄養別に赤黄緑に大きく3つにわけています。そのおらずにどんな食材が使われているかをわかるようにしています。

- 骨(ほね)や歯(は)をつくります。
- 血液(けつえき)をつくります。
- 筋肉(きんにく)、内臓(ないぞう)、細胞(さいぼう)、髪(かみ)の毛(け)などをつくります。

- からだのエネルギー源(げん)になります。
- からだをうごかすエネルギーになります。

- 血管(けっかん)や歯(は)、骨(ほね)をつよしたり、病気(びょうき)になりにくくします。
- 目(め)のはたらきをよくなります。
- はだがきれいになります。

小・中高等部にわけてかいてあります。おらずのくみあわせによって差(さ)がでることもあります。

こんだてつく 献立を作った理由や献立への思い、栄養のこと、食に関係のあることをいろいろ書いてあります。ランチルーム前には、給食のお知らせの掲示物や食材を展示したり、DVDなどの映像を使いながら楽しく紹介したりしています。食べる前には、ぜひご覧ください。

