

3月こんだてひょう

1年間のまとめ

がくせいじだい しょういけん たいせつ こ しょう きょうみ かんしん
 学生時代の食体験は、とても大切です。子どもたちの食への興味・関心はどうだったでしょうか？

平成24年3月2日



日曜日	こんだてめい 献立名	エネルギー			小 (kcal)	中高 (kcal)	こんだてメッセージ
		あか しょうひん 赤の食品	き しょうひん 黄の食品	みどり しょうひん 緑の食品			
2 金	ちらしずし 牛乳 なのはなのみそあえ けんちんじる ひなまつりデザート	たまご うすあげ えび 牛乳 みそ ぶたにく	ごはん	にんじん きぬさや なのはな しめじ だいこん だいこん にんじん ねぎ しいたけ	624	735	ひなさま きゅうしやく まつ た お雛様給食です。ひな祭りに食べる「ひなあられ」は、 むかし かんとうちほう こめ がし さとう あじつ 昔は、関東地方は、お米のポン菓子に砂糖で味付けし たもの、関西地方は、乾燥餅を揚げてしょうゆや塩で味 つけたものだったようです。
5 月	ジュシー(にこみごはん) 牛乳 フーチャンプル アーサーじる(あおさじる)	ぶたにく かまぼこ 牛乳 ぶたにく たまご あおさのり とろふ	ごはん ふ	にんじん きぬさや ねぎ しいたけ ねぎ もやし しょうが キャベツ にんじん しょうが	634	747	まいとし こうとうぶさんぎょうかねん しょういけい がくしゅう 毎年、高等部産業科3年が食育学習のまとめとして、 「後輩に残したい献立」を考えてくれています。今年は、 しょうがくりようおも で おきなわ りょうり 修学旅行の思い出、沖縄料理になりました。
6 火	せきはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こうはくなます おすまし	あずき 牛乳 ぶたにく なると わかめ	こめ もちこめ あぶら	しめじ たまねぎ にんじん しょうが だいこん にんじん ゆず	602	708	こうとうぶ ねんせい そつぎょう いわ こんだて わふとく さいご 高等部3年生の卒業のお祝い献立です。和附特の最後 の給食を味わってくださいね。一つでも思い出の給食が あればうれしいです。
9 金	カレーピラフ 牛乳 はるやさいのピーナツあえ とうにゅうスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	こめ あぶら ピーナツ	にんじん ピーマン たまねぎ なのはな キャベツ うど だいこん にんじん ねぎ しいたけ	604	710	ちゅうがく ぶしゅうがく らっかせい つか はる やさい 中学部で収穫した落花生を使って、春野菜のおひたし をします。豆乳スープははじめての献立です。
12 月	パン 牛乳 さわらのムニエル こふきいも ミネストローネ	牛乳 さわら たまご だいち ベーコン	パン マーガリン こむぎこ マヨネーズ じゃがいも マカロニ	きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ	675	795	さかな さわら はる さかな 魚の鱈は、春の魚と書いて「さわら」と読みます。煮物に も焼き物にしてもおいしい魚です。タルタルソースと一 緒に紹介します。
13 火	パン マーガリン 牛乳 タンドリーチキン(チキンティッカ) ナムル はるさめスープ	牛乳 とりにく	パン マーガリン ごまあぶら はるさめ	たまねぎ もやし にんじん きゅうり はくさい ねぎ にんじん	598	703	たんどりーちきんとは、骨付きの鳥肉を味付けして焼い たインド料理です。給食のように、骨のないとり肉を使う ときは、チキンティッカというそうです。
14 水	ごはん 牛乳 とりのからあげ スイートポテトサラダ コンソメスープ いちごミルク	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	こめ さつまいも じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん たまねぎ きゅうり にんじん たまねぎ いちご	691	813	ちゅうがく ぶねん しょうがく ぶねんせい そつぎょういわ こんだて しょう 中学部3年、小学部6年生の卒業お祝い献立です。小 学部の思い出、芋ほりのさつまいもで「スイートポテトサ ラダ」と春のくだもの「いちご」を紹介します。いちごに は、ビタミンCがたくさんふくまれています。
16 金	ごはん 牛乳 ほねくのいそべあげ きゃべつのゆかりあえ にこみうどん	牛乳 ほねくあげ あおのり たまご うすあげ	こめ こむぎこ あぶら うどん	キャベツ にんじん ゆかり ほうれんそう ねぎ しめじ	599	705	うどんを汁物の具として紹介します。麺類の日は、「主 食が二つになる」「パンと麺は合わない」など給食献立 の中でも大きな課題です。でも麺類のすきな人は多い のでなくすこともできません。
19 月	パン マーガリン 牛乳 サーモンフライ ごぼうサラダ ポトフ	牛乳 サーモンフライ きんときまめ ぎゅうにく	パン マーガリン あぶら マヨネーズ じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	654	769	キャベツは、春・夏・秋・冬キャベツに大きく分けられま す。3月～4月の春キャベツは、ふっくらとして葉の巻き がゆるくて柔らかいです。
21 水	ちゅうかはん 牛乳 ちぐさむし	うずらたまご ぶたにく えび 牛乳 たまご	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ なら しいたけ にんじん アスパラガス	604	711	ちゅうか ちゅうか 中華はんは、中華どんぶりともいいます。ごはんの上に あんでからめた野菜いためをかけたものですが、中国 には、この料理はないそうです。
23 金	チキンライス 牛乳 みずなのスープ デザート	とりにく 牛乳 とうふ ぶたにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース エリンギ みずな ねぎ	646	760	ねんどさいご きゅうしやく 23年度最後の給食です。ひとつでもにがてな食べ物 がなくなるとうれしいです。ありがとうございました。

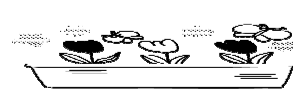
平成23年度の給食もあと11回でおわります。今年度の給食はいかがでしたか？

4月、小・中・高等部に入学者には、すききらいのある人が多いです。最近気づいたことですが、すききらいではなく「初めて食べました」ということばをよく耳にします。食経験の少ない子どもたちのように思います。一口食べ「食べられる」と言って担任の先生と一緒に少しづつ食べている子もいます。中には、いろいろ食べられるようになったので肥満やアレルギーが気になる人もいます。また、自分の目標に「給食を残さないで食べます」という子など、一生けん命に食べてくれる子どもたちに伝えられる給食作りをこれからも心がけていきたいと思ひます。1年間ありがとうございました。



どうしてお祝いの日は、「お赤飯」なの？

お赤飯のルーツは、「あかまい(そがわあかこめ) 日本に伝えられてきたあかまいは、あまり実がならなくてとても貴重なものだったそうです。そのため、お祝い事や神様へのお供えなどにしていました。やがて赤米は、手に入らなくなってあずきを混ぜるようになり、現在の「赤飯」になったようです。家族が囲むお祝いのテーブルに赤飯があるのは、日本のずっと残しておきたい風習だと思ひます。本校でも毎年、高等部3年生の卒業式の前日には、「赤飯」を炊いています。



食材購入等の都合により献立を変更することもあります



1月～3月の給食費の振り込みをお願いしています。年度末決算のため3月15日の期日までは、必ず振り込みをお願いします。