

# 4月こんだてひょう



4月の食材--はるキャベツ、なのはな、いちご、アスパラガス、わかめ たけのこ

和歌山大学教育学部附属特別支援学校  
栄養教諭 村上富美子

はるのあたかなひざなかしんねんど 春のあたかな日差しの中、新年度がスタートしました。児童生徒のみなさん、ご入学、ご進学おめでとうございます。きょうへいせいねんど きょうしゅく 今朝から平成25年度の給食がはじまります。給食は、お昼ごはんを食べておなかを大きくするだけでなく、食べ物のこと、栄養のこと、食事のマナーなどを学んでいく場でもあります。給食時間の約束を守って、友だちや先生と楽しい給食時間をごしましょう。

日	月	こんだてめい 献立名	ざいりょうひ 材料 料 費			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)	
8	月	チキンライス 牛乳 わかめサラダ コーンスープ	とりにく 牛乳 わかめ かつおぶし ベーコン 牛乳	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ エリンギ にんじん グリンピース きゅうり だいこん とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	610	714	きょう 今朝から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。
9	火	むぎごはん 牛乳 ぶたキムチいため あげぎょうざ はるさめスープ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ ぶたにく	こめ おしむぎ あぶら あぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん にら アスパラガス はくさいキムチ みずな ねぎ	636	748	ちゅうがく 中学部の畑のキャベツを使っています。今年度も中学部、高等部が育てた野菜を使って献立を計画していきたいと思えます。
10	水	さくらごはん 牛乳 とりのからあげ マカロニサラダ そうめんじる フルーツゼリー	牛乳 とりにく ハム	こめ もちこめ あぶら かたくりこ マカロニ マヨネーズ そうめん うめそうめん フルーツゼリー	うめほし さくらのしおづけ しょうが にんじん キャベツ きゅうり みつば	694	816	しょうがく 小学部2年、中学部1年、高等部1年生の給食が始まります。献立メッセージでは、献立について知ってほしいことや食材のことなどをお知らせしていきます。今日は、入学お祝い献立です。
12	金	ごはん 牛乳 ちくぜんに なのはなのおひたし わかめのみそしる	牛乳 とりにく ちくわ かつおぶし わかめ とうふ うすあげ みそ	こめ こいも	にんじん たまねぎ いんげん なのはな キャベツ ねぎ	621	731	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。
15	月	パン 牛乳 いちごジャム とりにくのてりやき もやしサラダ ミネストローネ	牛乳 とりにく かつおぶし だいたい ベーコン	パン さとう あぶら	いちご レモン しょうが ねぎ きゅうり もやし にんじん にんじん たまねぎ セロリ トマト	625	735	きょう 今朝から小学部1年生の給食が始まります。お兄さんやお姉さんたちと楽しい食事の時間をすごしてください。手作りいちごジャムを紹介します。
16	火	パン マーガリン 牛乳 ビーフシチュー ごまサラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく 牛乳 ハム かんてんかん	パン マーガリン じゃがいも ごま さとう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース ふき にんじん きゅうり みかんかん バインかん ももかん いちご	672	790	パンは、一口ずつ小さく切って食べる練習をしてください。本校では、生のくだものを紹介することが少ないので、家庭でしっかり食べるように心がけてください。
17	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 こむぎこ あぶら	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	639	752	ごぼうサラダやれんこんの酢の物など根菜類の料理を紹介し、「しっかりかんで食べる」ことを身につけてほしいと思います。「カミカミメニュー」といっています。
19	金	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ じゃがいものにももの ぶたじる	牛乳 ちくわ あおのり じゃがいも パター ぶたにく みそ とうふ	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも パター こいも	いんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	643	757	いそべあげやお好み焼きに使われているのは「青のり」です。おかきなどに使われているのが「あおさのり」です。よく似ていますが食材は違うものです。
22	月	パン 牛乳 ハンバーグ ジャーマンサラダ やさいスープ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン ウインナー	パン しょくパン じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり アスパラガス レタス キャベツ にんじん パセリ	632	743	ほんこう 本校のハンバーグは、調理員さんの手作りの野菜ハンバーグです。ひとつずついねいに丸めて作ってくれています。
23	火	カレーライス 牛乳 あまずあえ	ぶたにく 牛乳 牛乳 とうにゅう とりにく	こめ カレールウ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん スナックえんどう キャベツ きゅうり バインかん レモン	618	727	カレーライスは、みんなとても早く食べています。もしかしたらかんでないかな？しっかりかんで食べるようにしましょう。
24	水	ホットドック 牛乳 とうにゅうスープ	ウインナー 牛乳 とうにゅう とりにく	パン マーガリン じゃがいも	キャベツ にんじん ねぎ しめじ	572	673	おおい 大きい口を開けて食べる練習のために、ホットドックやフィッシュバーガーなどを紹介しています。
26	金	ごはん 牛乳 くじらのたつたあげ おひたし はるやさいスープ	牛乳 くじらにく ぶたにく	こめ あぶら かたくりこ ごま	ほうれんそう もやし なのはな キャベツ アスパラガス たけのこ にんじん	619	728	わかやまけん 和歌山県の食材「くじら肉」でたつたあげを紹介します。昭和30年代のなつかしの給食の代表的なメニューです。1年間に3回程度、紹介しています。
30	火	たけのこごはん 牛乳 さわらのみそやき キャベツのゆかりあえ 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 こいも	たけのこ キャベツ アスパラガス ゆかり はくさい にんじん だいこん ねぎ	603	709	はる 春の味覚「たけのこごはん」を紹介します。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がアップする栄養です。

食材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。
- 中学部・高等部は、ランチルーム前の手洗い場で、小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。きれいに使しましょう。

給食の前には  
手を洗おう

こんだてもきちんとかくにんしよう

いただきます

ただい、しせいであべよう

はらへん  
食卓

にがてなたべものでもひとくちたべよう

大切に...

きょうしゅくとうばんは、きょうりよくしよう

大切に...

しよつきはたいせつにしましよう