平成27年

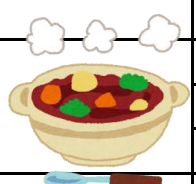
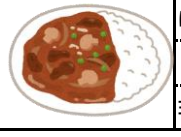
献立表

給食目標　１年間のまとめをしよう

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

いよいよ今年度も、あと1ヶ月になりました。今年度の給食はいかがでしたか？毎日の食生活は将来の健康に大きく関わっています。１年間をふりかえり、食習慣を見直してみましょう。

※ 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 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	エネルギー 小 (Kcal)	中高 (Kcal)	こんだてメッセージ
2	月	しらすごはん たちうお塩焼き すろっぽ 紀州汁 ポンカン	しらす たちうお あぶらあげ あつあげ	ごはん　ごま さとう	だいこん　にんじん ごぼう　はくさい　えのきたけ　うめぼし ポンカン	615	745	「和歌山の名産メニューを後輩に残したい」と、高等部3年の卒業生が献立を考えてくれました。和歌山には、おいしい食べ物がたくさんありまね。
3	火	ちらし寿司 五目豆 すまし汁 ひなあられ	とりにく　あぶらあげ　たまご　のり とりにく　だいず とうふ	ごはん　ごま　さとう　あぶら さとう てまりふ ひなあられ	にんじん　ほししいたけ　いんげん にんじん　ごぼう　こんにゃく なのはな　たまねぎ　しめじ	619	750	本日は、ひなまつりです。桃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。
4	水	赤飯 シーフードフライ サラダ みそ汁 デザート	えびフライ　ミニサーモンフライ みそ	ごはん　もちごめ　あずき　ごま あぶら　タルタルソース さとう　あぶら デザート	キャベツ　にんじん　とうもろこし はくさい　もやし　たまねぎ　ねぎ	678	822	高3の皆さんにとっては、最後の学校給食となりました。卒業しても、食生活についてよく考え、健康的にすごしてもらいたいと願っています。
9	月	パン ミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう　たまご　ぎゅうにく　ぶたにく	パン パンこ じゃがいも　マヨネーズ	たまねぎ　にんじん　グリンピース にんじん　たまねぎ　きゅうり もやし　キャベツ　えのきたけ　とうもろこし	659	798	洋食メニューです。ミートローフとハンバーグは材料がほとんど同じです。固まりを切り分けて食べるか、ひとつずつ成形しているかの違いです。
10	火	野菜たっぷりチャーハン ぎょうざ 中華スープ	ぶたにく　ベーコン　たまご ぎょうざ	ごはん　マーガリン あぶら はるさめ　じゃがいも　ごまあぶら	にんじん　たまねぎ　しめじ　キャベツ たまねぎ	654	792	中華メニューです。本日のチャーハンには様々な野菜がたっぷり入っています。
11	水	黒糖パン 鶏のからあげ わかめとコーンのサラダ コンソメスープ	とりにく わかめ	こくとうパン こむぎこ　かたくりこ　あぶら さとう	しょうが キャベツ　とうもろこし だいこん　たまねぎ　もやし　にんじん	643	779	中3、小6の皆さんの卒業お祝い献立です。苦手な献立でも残さず食べるようにいつもがんばっていました。これからも皆さんの成長を楽しみにしています。
16	月	ごはん 白身魚のごまだれ ひじきの煮物 みそ汁	ホキ ひじき　あぶらあげ みそ　とうふ	ごはん かたくりこ　あぶら　さとう　ごま さとう じゃがいも	にんじん　こんにゃく キャベツ　ねぎ　たまねぎ	626	758	ひじきには、鉄分がたくさん含まれています。体の中の鉄分が不足すると、疲れがたまり元気が出なくなります。
17	火	備蓄パン あんかけうどん ごぼうサラダ	とりにく　たまご　あぶらあげ かまぼこ	びちくパン うどん　かたくりこ　さとう さとう　マヨネーズ	にんじん　ほししいたけ　ねぎ ごぼう　にんじん　きゅうり　キャベツ	604	731	災害時のための備蓄パンを食べてみましょう。ひとつの缶に2つのパンが入っています。隣の席の人と、ひとつずつ分けて食べて下さい。
18	水	ごはん 肉じゃが いかの天ぷら 飛鳥汁	にく いかのてんぷら ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも　さとう あぶら じゃがいも	にんじん　たまねぎ　いんげん だいこん　にんじん　ほししいたけ　ねぎ	625	757	肉じゃがは、肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを使った、とてもシンプルな和食の定番です。
20	金	パン シチュー 野菜のマリネ 	にく	パン じゃがいも　シチューのもと　あぶら さとう	にんじん　たまねぎ　グリンピース キャベツ　たまねぎ　いんげん	634	768	いつもの白いクリームシチューとは違い、茶色のブラウンシチューです。
23	月	ごはん 肉野菜炒め フライビーンズ みそ汁	にく だいず みそ　あぶらあげ	ごはん あぶら かたくりこ　あぶら　さとう じゃがいも	キャベツ　にんじん　たまねぎ　しめじ はくさい　もやし　ねぎ	625	757	大豆は、たんぱく質を多く含む栄養たっぷりの食材です。
24	火	ハヤシライス ヨーグルトサラダ 	にく	ごはん　ハヤシルウ　あぶら スキムミルク さとう　マヨネーズ	にんじん　たまねぎ　にんにく　グリンピース キャベツ　にんじん　とうもろこし	632	765	1年間ありがとうございました。来年度の給食も楽しみにしていてくださいね。

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