

いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間どんな給食の思い出ができましたか？友だちや先生と楽しく食事時間をすごせましたか？にがな食べ物に苦労したこと、食べられなかった食べ物に挑戦したこと・・・一人ひとりさまざまな思い出ができたことと思います。3月は、みなさんに1年間の給食を振り返らせてもらいたいと思った献立にしました。人気の外国の料理や和食、他府県の郷土料理、非常食などを紹介します。

卒業を控えたみなさんへ…… バランスよく食べることの大切さを忘れずに、健康を考えた食生活を続けてください。

※ ギョウにゅうは毎日ついています。 ギョウにゅうは赤の食品です。



日	曜日	献立名	食材料			エネルギー		メッセージ
			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	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
1	火	タコライス にんじんシリシリ アーサーじる	ぶたにく たまご あおさのり とうふ	ごはん	たまねぎ キャベツ トマトかん にんじん フェネル しょうが	597	703	おきなわ料理です。高等部3年生は、修学旅行の思い出を、高等部2年生は来年度の食事の参考にしてください。
2	水	赤飯 梅どりのからあげ 青菜のみそあえ 紅白すましじる ひなゼリー	あずき とりにく みそ いか とろろこんぶ	ごはん かたくりこ あぶら	ほうれんそう もやし わけぎ だいこん にんじん ゼリー	665	778	高等部3年生の卒業お祝い給食です。本校で3年間、6年間、12年間の給食は、おいしかったですか？和附特の給食を忘れないでくださいね。
7	月	むぎごはん ししゃものからあげ ひじきのにももの みそしる	ししゃも ひじき うすあげ とうふ みそ	むぎ ごはん かたくりこ あぶら	にんじん こんにやく いんげん だいこん ねぎ はくさい	608	768	白いごはんと一緒に、すじが入っているお米によくにている粒が麦です。食物せんいがたくさんふくまれています。
8	火	おにぎり ぶたじる 非常食	のり ぶたにく みそ	ごはん じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん ねぎ もやし	576	616	2011年3月11日に東日本大震災がおこりました。いつおこるかかわからない地震に対して避難訓練は大切です。給食では、非常食の体験をします。
9	水	やきめし 紅白なます のっぺいじる	ぶたにく たまご とりにく とうふ	ごはん	たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ だいこん にんじん ゆず だいこん にんじん ねぎ こんにやく	614	706	小学部6年生、中学部3年生の卒業のお祝い給食です。後輩たちと楽しい給食時間をすごしてください。
14	月	ごはん ホイコーロー むししゅうまい 中華スープ	ぶたにく しゅうまい とりにく たまご	ごはん ごまあぶら	キャベツ にんじん ねぎ もやし	628	764	「ホイコーロー」は、キャベツと豚肉を炒めた中華料理です。中学部の農作業班が育てたキャベツで作ります。
15	火	ちらしずし ふろふきだいこん やさしいため	こうやどうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら	かんぴょう にんじん いんげん しいたけ だいこん キャベツ もやし たまねぎ ほうれんそう	645	708	「ふろふきだいこん」とは、厚く輪切りにした大根をやわらかく煮て、あついうちに練り味噌をつけて食べる料理です。給食では、大きな乱切りにしています。
16	水	ごはん コロッケ そえやさい かきたまじる	ぶたにく とうふ たまご	ごはん じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ キャベツ にんじん えのき みぶな	624	738	調理員さんの手作りコロッケです。ひとつひとつ丁寧に丸めてくれています。
18	金	ピザトースト サラダ トマトスープ	ベーコン チーズ わかめ ぶたにく	しょくパン マヨネーズ マカロニ	ピーマン たまねぎ トマトかん キャベツ にんじん コーン レタス たまねぎ セロリ ブロッコリー	640	755	ピザトーストは、チーズや具材が食パンからはみ出してくるので食べにくい品です。大きな口をあけてしっかりかんで食べてください。
22	火	チキンライス からしあえ だいこんスープ	とりにく みそ うすあげ	ごはん	たまねぎ にんじん いんげん こまつな もやし なのはな だいこん はくさい ねぎ	630	705	春を味わう「菜の花」です。菜の花は少しほろ苦く大人の味がします。給食では、他の野菜と一緒に味付けするので、苦さはわかりにくいです。
23	水	カレーライス サラダ おたのしみデザート	ぶたにく	ごはん じゃがいも おたのしみ	たまねぎ にんじん いんげん グリンピース だいこん キャベツ	672	761	今年度最後の給食です。1年間の給食は、いかがでしたか？みんなの好きな料理を食べてもらえていたらうれしいです。

3月3日



ひなまつり

ひなまつりは、女(おんな)の子(こ)の成長(せいちょう)やしあわせをねがう行事(ぎょうじ)です。給食のデザートは、ひしもちの形(かたち)をしたゼリーです。

ひしもちの3つの色(いろ)には、ちゃんと理由(りゆう)があります。ひしもちをかざる時(とき)は、おもいだしてください。

ピンクはものはなしろは、ゆきみどりは、わかくさ



保護者の方へ
給食費の振込みのお願いです。年度末になりますから、給食費の振込みがまだの方は、早くお願いします。

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