

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りかえっ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		こんだてメッセージ
			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	か火	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	おきなわりりょうり 沖縄料理です。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	すい水	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	げつ月	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	か火	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 occurred。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	すい水	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	さといも	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	げつ月	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	か火	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	すい水	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	きん金	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	か火	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	すい水	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。

ピンクはものはなしろは、ゆきみどりは、わかくさ

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。



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

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。