

平成29年4月

献立表

給食目標

給食の約束をまもろう。

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

新学期がはじまります。新しい学年でも給食の約束を守って、楽しい給食時間をすごしてください。

今月の献立は春の野菜をたくさん使っています。この季節ならではの野菜の味を楽しんでください。

※ 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			エネルギー		献立メッセージ
			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)	
10	げつ月	むぎごはん とんかつ ゆでやさい みそしる	ぶたにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ	にんじん アスパラガス キャベツ	603	714	新学期がいよいよはじまります。進級したみなさんが学習や運動をしっかり頑張ることができるように、給食を通して応援していきます。
11	か火	ハヤシライス だいずサラダ	ぶたにく だいず	こめ じゃがいも オリーブオイル	にんじん たまねぎ にんにく うすいえんどう キャベツ なのはな アスパラガス	641	759	春の野菜を使ったサラダです。うすいえんどう、アスパラガス、春キャベツ、菜の花を使っています。
12	すい水	くろまいごはん とりのからあげ きりぼし大根煮 紅白そうめん汁	とりにく うすあげ	くろまい こめ かたくりこ あぶら こんにやく そうめん	だいこん にんじん しいたけ グリンピース にんじん みつば	656	776	中1、高1の皆さん、ご入学おめでとうございます。最初の給食は本校では一番人気の「からあげ」です。これからよろしく。
14	きん金	パン やきそば わかめスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく わかめ ヨーグルト	パン ちゅうかめん じゃがいも	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん みかんかん パインかん	608	720	パンは焼きそばをはさめるようになっていきます。「やきそばパン」として食べてください。麺類の日は小さいサイズのパンになっています。
17	げつ月	パン ミートローフ フライドポテト コンソメスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	パンこ じゃがいも あぶら	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス	673	797	小1の給食がはじまります。ランチルームでみんなと一緒に楽しく食べてください。
18	か火	カレーピラフ コーンサラダ ゼリー	ぶたにく わかめ	こめ カレールウ あぶら アセロラゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく だいこん きゅうり コーン	593	702	アセロラというビタミンCの多い果物で作ったゼリーです。カレーピラフのあと、ゼリーでスッキリ味を実感してください。
19	すい水	ごはん ししやものからあげ やさいのみそあえ とうふのみそしる	ししやも みそ とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ いとこんにやく	こまつな たけのこ エリンギ キャベツ だいこん たまねぎ	600	710	歯を強くするためには、しっかり噛んで食べることは大切です。今日はししやも1匹を何回ぐらい噛んで食べているか数えてみてください。
21	きん金	ごはん とりにくの塩麴やき 高野豆腐の煮物 すのもの すましじる	とりにく こうやどうふ わかめ とうふ	こめ しおこうじ こんにやく	にんじん うすいえんどう きゅうり キャベツ みつば えのきだけ	594	703	昔から伝えられている日本の和食は、ごはん、汁物1品、大きなお皿の料理1品、副菜2品を組み合わせ合わせた食事です。この食事の組み立てを一汁三菜といわれています。
24	げつ月	食パン イチゴジャム サーモンフライ ジャーマンポテトサラダ やさいスープ	サーモンフライ ベーコン ぶたにく	しよくパン さとう あぶら じゃがいも	いちご にんじん きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ スナップえんどう	615	728	手作りのイチゴジャムを作ります。食パンと一緒に食べてください。イチゴには、お肌にやさしいビタミンCがたくさんふくまれています。
25	か火	たけのこごはん ほねくのいそべあげ 野菜の甘酢あえ あすかじる	ちりめんじゃこ ほねくあげ あおのり とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら さといも	たけのこ キャベツ きゅうり レモン だいこん にんじん しいたけ ねぎ	601	711	カルシウムは骨を強くする栄養です。ほねくあげは、魚の骨と身をすりつぶしたカルシウムの多い練り製品で、和歌山で作られています。
26	すい水	パン クリームシチュー ごぼうサラダ ゼリー	とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ ごぼう コーン きゅうり キャベツ みかんゼリー	666	788	給食のマナーを守ってください。パンはちぎって一口ずつ食べてください。シチューはお皿に入っているので、スプーンの使い方も練習してください。
28	きん金	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ かきたまじる	ぶたにく ハム とうふ たまご	こめ マカロニ マヨネーズ	たまねぎ エリンギ トマトかん にんじん きゅうり コーン みつば えのきだけ	646	764	ふわふわたまごの「かきたま汁」です。たまごは、ふわふわですが、半熟たまごではなく、きちんと火がとおっています。

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