



平成30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

ご入学・ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度のスタートです。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。春の食材の味を楽しんでください。今年度も安心・安全に留意し、心をこめて給食を作りたいと思います。1年間よろしくおねがいします。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	こんだてめい 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)	
9	げつ月	ごはん ぶたにくのしょうがやき そえやさい みそしる	ぶたにく とうふ みそ わかめ	こめ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが アスパラガス キャベツ ねぎ だいこん	598	708	新学期がいよいよ始まります。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。
10	か火	チキンカレー はるやさいサラダ	とりにく うずらたまご だいず	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ アスパラガス スナップエンドウ	656	776	春の野菜を使った献立です。スナップエンドウ、キャベツ、アスパラガスを使っています。
11	すい水	くろまいごはん とりのからあげ ひじきのにももの ぶたじる	とりにく ひじき うすあげ ぶたにく みそ	くろまい こめ かたくりこ あぶら いとこんにやく じゃがいも あぶら	いんげん にんじん はくさい ねぎ だいこん	664	786	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。学校生活の中で給食も大事な時間です。これからよろしく。
13	きん金	パン やきそば コンソメスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく ベーコン ヨーグルト	パン ちゅうかめん	もやし キャベツ たまねぎ たまねぎ しめじ にんじん みかんかん パインかん	613	725	パンは焼きそばを挟めるようになっています。「やきそばパン」として食べてください。種類の日は小さいサイズのパンになっています。
16	げつ月	チキンライス きりぼしだいこんに あおさじる	とりにく うすあげ あおさのり とうふ	こめ いとこんにやく	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん いんげん たけのこ えのきだけ みつば	604	715	小学部1年生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給食を食べてくださいね。
17	か火	ごはん とりにくのおこうじやき ごぼうサラダ だいこんのみそしる	とりにく うすあげ みそ	こめ	ねぎ ごぼう にんじん れんこん コーン だいこん ねぎ	599	709	とりにく「しおこうじ」したあじ鶏肉に「塩麴」で下味をつけて、オープンで焼いています。ごぼうサラダは一口30回しっかり噛んで食べましょう。
18	すい水	むぎごはん たちうおのからあげ わかめのすのもの そうめんじる	たちうお わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら かたくりこ そうめん	きゅうり だいこん みつば えのきだけ	615	728	「太刀魚」をからあげにしています。歯を強くするためには、しっかり噛んで食べるのが大切です。
20	きん金	こくとうパン しろみフライ ジャーマンポテトサラダ コーンスープ	しろみフライ ベーコン	こくとうパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ パプリカ コーン しめじ スナップエンドウ	633	749	ランチルームではみんなが気持ちよく食事ができるように給食のマナーを守りましょう。パンはちぎって一口ずつ食べましょう。
23	げつ月	しよくパン イチゴジャム やさしいため ミネストローネ	ぶたにく ぶたにく しろいんげんまめ	しよくパン さとう あぶら マカロニ	いちご レモン キャベツ ピーマン しめじ にんじん たまねぎ セロリ トマト	629	744	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。
24	か火	ごはん すぶた むしさつまいも はるさめのスープ	ぶたにく	こめ かたくりこ あぶら さつまいも はるさめ	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ ちんげんさい	662	783	下味をつけた角切りの豚肉を使って、あぶら、あ、やさしい、いっしょ、いた、あます油で揚げ、野菜と一緒に炒めて、甘酢あんで味付けした中華料理です。
25	すい水	うずまきパン ミートスパゲティ ポトフ ゼリー	ぶたにく ベーコン	パン スパゲティ あぶら じゃがいも みかんゼリー	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ にんじん だいこん スナップエンドウ	662	784	箸やスプーン、フォーク、ナイフなどメニューによって使うものが違います。今回はフォークとスプーンを使う練習をしてみましょう。
27	きん金	たけのこごはん とんかつ やさしいあまず とうにゅうスープ	うすあげ ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら	たけのこ キャベツ だいこん きゅうり だいこん こまつな えのきだけ	623	737	春の食材「たけのこ」を紹介します。たけのこには旨み成分で、脳の活性化を助けるチロシンというアミノ酸が含まれています。食物せんいも多いです。



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