

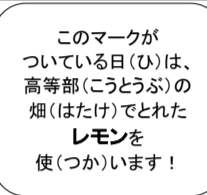



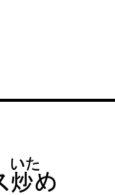
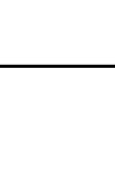
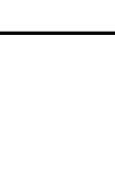


# 献立表

## 給食目標・・・1年間のまとめをしよう

いよいよ今年度もあと1ヶ月となりました。今年度の給食はいかがでしたか？給食時間には、友だちや先生と楽しく食事時間をすごせましたか？  
 苦手な食べ物に苦労したり挑戦したりするなど、一人ひとりさまざまな思い出があると思います。毎日の食生活は将来の健康に大きく関わってきます。1年をふりかえり、食習慣をみなおしてみましよう。

※ 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			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	きん	ちらし寿司 ささみのいそべ揚げ すまし汁 ひなあられ	とりにく あぶらあげ とりにく あおのり とうふ	さとう こめ ごま てんぷらこ あぶら てまりふ ひなあられ	にんじん ほしいたけ いんげん  なのはな たまねぎ しめじ	679	803	ひなまつりの献立です。3月3日は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	げつ	ごはん スタミナ炒め きりぼしだいこんに切干大根煮 すまし汁 	ぶたにく あつあげ わかめ あぶらあげ	こめ ごまあぶら ごま さとう さとう あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく りんご きりぼしだいこん グリンピース とうもろこし たまねぎ しめじ	664	786	しょうがとにんにくが効いたお肉と野菜の炒めものです。ごはんに合う一品です。
5	か	ごはん くじらのこはく揚げ 野菜のマリネ とりにく ごもく 鶏肉の五目スープ 	くじら とりにく	こめ かたくりこ さとう あぶら さとう オリーブオイル あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん いんげん レモン もやし チンゲンサイ にんじん	723	856	わかやまけん たいじちよう ほげい まち 和歌山県の太地町は、捕鯨の町として有名ですが、くじら料理はあまり一般的ではありません。給食でしっかり味わってください。
6	すい	こくとう 黒糖パン エビフライ わかめとコーンのサラダ コンソメスープ デザート 	エビフライ わかめ	こくとうパン あぶら タルタルソース さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン ごぼう たまねぎ もやし にんじん ゼリー	679	804	こうとうぶ ねんせい 高等部3年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。和附特の給食はいかがでしたか？最後の給食をたのしんでください。
8	きん	ごはん チキンチャップ ごぼうサラダ すまし汁 	とりにく とうふ	あぶら さとう じゃがいも ごま あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト ごぼう とうもろこし きゅうり レモン みずな もやし しめじ ねぎ	686	812	ごぼうには食物繊維がたっぷり含まれています。おなかの調子を良くする働きがあります。
11	げつ	ごはん さばの塩焼き とりにく 鶏肉とじゃがいものうま煮 みそ汁 	さば とりにく あつあげ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく いんげん はくさい たまねぎ しめじ ねぎ	703	832	ほね さかなで 骨のない魚が出るのは給食だけです。おうちでは自分で骨をとる練習をしましょう。
12	か	ハヤシライス 野菜の甘酢 	ぶたにく	こめ あぶら ハヤシルウ カレールウ さとう	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ きゅうり レモン	744	881	ハヤシライスなどの、ごはんにルウをかけて食べる料理は、よく噛むことを意識して食べるようにしてください。
13	すい	パン とりにく 鶏肉のからあげ グリーンサラダ コンソメスープ デザート 	とりにく	パン さとう かたくりこ あぶら ごま あぶら さとう	しょうが キャベツ きゅうり レモン もやし にんじん えのきたけ とうもろこし ゼリー	641	759	しょうがくぶ ねんせい 小学部6年生、中学部3年生のみなさんの卒業おめでとう献立です。各学部で後輩たちとの食事をたのしんでください。
18	げつ	ごはん はるまき 肉じゃが のっぺい汁 	はるまき ぶたにく あつあげ	こめ あぶら あぶら じゃがいも さとう さといも かたくりこ	にんじん たまねぎ いんげん だいこん にんじん ねぎ こんにやく	667	789	のっぺい汁は、鶏肉と野菜を使ったとろみのある汁物です。
19	か	パン ぶたにく やさい 豚肉と野菜のソース炒め ミネストローネ ヨーグルト 	ぶたにく ベーコン ヨーグルト	パン あぶら マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ レタス にんじん たまねぎ セロリ トマト	668	790	ヨーグルトには体の成長に欠かせないカルシウムがたっぷり含まれています。
20	すい	わかめごはん このや お好み焼き フライビーンズ すまし汁 	わかめ ぶたにく たまご かつおぶし あおのり だいず とうふ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	キャベツ ねぎ みずな もやし しめじ ねぎ	733	868	だいず 大豆には良質のたんぱく質や、食物繊維が豊富に含まれています。
22	きん	ピピンパ スープ 	ぶたにく とりにく	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう キャベツ	670	793	キムチなどの香辛料が効いた食べ物には体を温める効果があります。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

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