

まだ少し寒さが残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。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？ 苦手な食べ物に苦労したこと、箸の持ち方やマナーを意識したことなど一人ひとりさまざまな思い出ができたことと思います。今年度は気候の変化による食材の高騰やインフルエンザの流行、ノロウィルス等の食中毒の予防のためなど献立の変更も多くなりました。3月はみなさんから聞いていた希望の献立を紹介していますが、食べたかった献立はありますか。

卒業を控えたみなさまへ… 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。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついています。ぎゅう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 血や筋肉、骨や歯をつくる	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	水	さつまいもごはん あじつきからあげ キャベツのおひたし ぐだくさんみそしる	とりにく	こめ さつまいも かたくりこ あぶら ごま	ほうれんそう キャベツ だいこん はくさい にんじん ねぎ	613	725	毎年、高等部産業コース3年生が「後輩たちに残したいメニュー」を考えてくれています。今年のテーマは「親しみ食!これが日本ならではの給食!」です。
3	金	ゆかりごはん サーモンのホイル焼き いためなます かきたまじる ひなあられ	しろさけ チーズ とりにく とうふ たまご	こめ あぶら	ゆかり レモン たまねぎ コーン だいこん きゅうり にんじん みつば	620	734	3月3日はひな祭りです。ひしもちやひなあられをひな壇にお供えし、女の子のすこやかな成長と幸せを祈ります。「ひなあられ」は、関東地方では砂糖で甘く味付けしたもの、関西地方では塩やしょうゆで味付けしたものだそうです。
6	月	せきはん やきにくい 紅白なます すましじる	あずき ぎゅうにく こんぶ とうふ かまぼこ	こめ もちこめ あぶら	たまねぎ しめじ りんご しょうが だいこん にんじん ゆず みつば	635	752	高等部3年生の卒業お祝い給食です。本校での3年間、6年間、12年間の給食はいかがでしたか？和附特の給食を忘れないでください。
8	水	パン いかのリングあげ スパゲティそえ みそシチュー	のり いか みそ ぎゅうにゅう ベーコン	パン パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ ピーマン ねぎ はくさい たまねぎ にんじん	638	755	歯の健康を考えた献立です。カミカミ食材の「イカリリング揚げ」と牛乳を使ったクリームシチューは歯を元気にします。
10	金	ごはん とりにくのからあげ れんこんとごぼうのきんぴら みそしる	とりにく とうふ うすあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら	れんこん ごぼう にんじん だいこん ねぎ いとこんにやく	642	760	本校で人気の「うめどりのからあげ」です。梅酢で下味をつけています。和歌山ならではのあっさり味の「からあげ」です。
13	月	ビビンバ あげはるまき ワカメスープ	ぶたにく わかめ	こめ ごま ゴマあぶら はるまき あぶら ピーマン	もやし ほうれんそう にんじん はくさい にら えのきだけ	592	700	韓国料理です。ビビンバは「まぜ」という意味があります。しっかり混ぜて食べてください。今回はコチュジャンはありません。
14	火	チキンライス にびたし カレースープ ワインゼリー	とりにく あつあげ ベーコン	こめ あぶら カレールー じゃがいも ワインゼリー	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ はくさい こまつな もやし ねぎ	634	750	小学部6年生、中学部3年生の卒業お祝い給食です。各学部で後輩たちと一緒に楽しい給食時間をすごしてください。
17	金	パン ハンバーグ やさいそえ スープ	ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも	たまねぎ グリンピース トマトかん にんじん なのはな アスパラガス だいこん えのきだけ	657	778	調理員さんの手作りハンバーグです。ひとつひとつ丁寧に丸めてくれています。
21	火	むぎごはん しろみさかなのみそマヨやき ちくぜんに みそしる	しろみさかな みそ とりにく ちくわ みそ	むぎ こめ マヨネーズ こんにやく さといも	パセリ にんじん いんげん キャベツ しめじ ねぎ こまつな	593	702	今年度は、毎月「麦ごはん」を紹介しました。麦には食物せんいが多くふくまれており、便秘の予防になります。給食では「押し麦」を1割程度混ぜています。
22	水	ピザトースト フライドポテト ミネストローネ	ベーコン チーズ ぶたにく しろいんげんまめ	しょくパン じゃがいも あぶら マカロニ	アスパラガス たまねぎ トマトかん にんじん たまねぎ セロリ フロccoli トマトかん	599	709	中学部でカルシウムの勉強をしました。カルシウムが多く含まれているチーズを食べるために「ピザトースト」を作ります。
24	金	カレーライス おんやさい デザート	ぶたにく	こめ じゃがいも おたのしみ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり レモン	670	793	今年度最後の給食です。1年間の給食はいかがでしたか？みなさんに食べることの大切さを知ってもらえると嬉しいです。

心と体の健康のためには、栄養バランスのよい食事と規則正しい生活習慣が基本です。1年間でできなかったところは、引き続き取り組むようにしましょう。



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 年度末になりますので、給食費の振込みは早くお願いします。