

3月こんだてひょう

給食目標 1年間のまとめをしよう



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

日	曜日	こんだてめい 献立名	しよくざいりやう 食材料料			エネルギー		こんだてメッセージ
			あかしよくひん 赤の食品 (からだをつくるえいようになる)	きしよくひん 黄の食品 (からだをうごかすエネルギーになる)	みどりしよくひん 緑の食品 (からだのちょうしをととのえる)	小 (kcal)	中高 (kcal)	
3/3	月	ちらしずし 牛乳 なのはなのおひたし ぶたにくのみそしる ひなゼリー	うすあげ たまご のり 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	こめ おひなさまゼリー	にんじん しいたけ なのはな キャベツ はくさい ねぎ	598	704	ひなまつりの行事食です。ひな祭りは、ももの節句ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、菱餅、ひなあられ、白酒などをお供えて、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。
3/4	火	むぎごはん 牛乳 くじらのこはくあげ チャンプル ソーキじる	牛乳 くじらにく ぶたにく たまご とうふ ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ あぶら ふ あぶら	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ にんじん こまつな	671	789	高3Sが「後輩に残したい献立」を考えてくれました。和歌山と沖縄のコラボした献立です。栄養も考えた、私たちの思い出の味を味わってください。
3/5	水	せきはん 牛乳 ポークチャップ なます すましじる	あずき 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	こめ あぶら かたくりこ	しめじ にんじん たまねぎ いんげん だいこん にんじん ゆず みつば	629	740	高等部3年生の卒業お祝い献立です。日本のお祝い事のある日に炊く「赤飯」です。本校での最後の給食を味わってください。
3/10	月	キムチチャーハン 牛乳 トックスープ ヨーグルトあえ	ぶたにく たまご 牛乳 たまご ヨーグルト	こめ あぶら トック	しょうが にんじん はくさい いら ねぎ にんじん もやし しめじ みかんかん パインかん ほしごどう	609	717	韓国料理を紹介します。ちょっとだけ辛いチャーハンです。甘いヨーグルトと合わせてお口の中を調整してください。トックは韓国のおもちです。
3/11	火	パン 牛乳 てづくりコロッケ ブロッコリーのおひたし やさいスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも パンこ あぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー レタス キャベツ にんじん だいこん	617	726	調理員さんがひとつひとついい味に作ってくれる手作りコロッケです。味わって食べてください。
3/12	水	ごはん 牛乳 からあげ(カレーあじ) ごぼうサラダ けんちんじる ゼリー	牛乳 とりにく とりにく なまクリーム	こめ あぶら さといも ゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん にんじん ねぎ しいたけ いちご	652	767	小6・中3年生の卒業お祝い献立です。入学したころは、にがてな食べ物や初めて食べるメニューに慣れなくて遅くまでランテールームで食べていたこともありましたが、今では残さず食べるように努力しています。みなさんがこれからも心も大きく成長するのを楽しみにしています。
3/17	月	パン 牛乳 マーガリン ミートローフ フライドポテト はくさいスープ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく たまご	パン マーガリン パンこ フライドポテト あぶら	キャベツ はくさい にんじん もやし うど しょうが	655	771	はくさいスープに春の食材の「うど」を使います。うどは、血液の流れをよくしたり、疲労回復に効果があります。
3/18	火	パン 牛乳 マーガリン サーモンフライ (タルタルソースかけ) はるやさいのサラダ ソーセージスープ	牛乳 サーモンフライ たまご ウインナー	ロールパン マーガリン あぶら マヨネーズ じゃがいも	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス なのはな たまねぎ セロリー パセリ	654	769	中・高等部は、テーブルマナーの練習です。ナイフとフォークを使って、ソースのかかった料理の食べ方を練習します。今年度最後のパンを一口ずつちぎって食べる、マーガリンをつけて食べる練習をしてください。
3/19	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのからあげ はるさめサラダ マーボー豆腐	牛乳 ぶたにく たまご とうふ ぶたにく みそ	こめ かたくりこ あぶら はるさめ かたくりこ	にんじん キャベツ いら しいたけ ねぎ	634	746	中華料理を紹介します。本校では、にんにくを使った料理は少ないです。公共交通機関(バス、電車)を使って下校する人が多いのでエチケットとしてにおいの控えめな料理を作っています。
3/24	月	カレーライス 牛乳 あまずあえ デザート	ぶたにく 牛乳	こめ じゃがいも デザート	にんじん たまねぎ グリンピース なのはな キャベツ うめ	663	780	今年度の最後の給食です。3学期は、残菜も少なくなっってしっかり食べてくれていました。給食を楽しみにしてくれてありがとうございました。

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります

いよいよ今年度もあと1ヶ月になってきました。今の学年での活動も残りわずかになります。今年度の給食は、いかがでしたか？好きな献立の日も、にがてな献立の日もあったと思います。ランテールームで13時半ごろまで残って食べていた人たちも、今ではだれもいなくなりました。今月は、この1年間を振り返り、毎日の生活習慣を見直してみよう。

1日3回きちんと食事をしている(朝ごはんもちゃんと食べている)

栄養のバランスを考えて食事をしようにしている。

にがてな食べ物が少なくなった。

甘いジュースや油の多いおやつを食べることが少なくなった。

生活習慣をみなおしましょう

□の中に、よくできたところは、○を まあまあできたところは、△を できていないところは、×をつけましょう。

○のところは... そのまま続けてください。

△のところは... もう少しがんばりましょう。

×のところは... 新年度の目標にしましょう。

マナーを守って食事ができた。

毎日体重を計って、健康チェックをしている。

毎日、運動をしている。

食事の前や調理をするときは、ていねいに手洗いをした。

(お願い) 給食費の納付について

3月は、給食会計の決算月になります。給食費の入金は、3月14日までお願いいたします。