

# 4月こんだてひょう

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

## 入学・進級おめでとうございます！

さあ、新年度がスタートしました。みなさんの新しい学年での学校生活、期待に胸をふくらませていることと思います。春休みの疲れは、残っていませんか。毎日、元気に登校できるように睡眠をしっかりと、朝食をきちんと食べてください。今年度も、安全・安心でおいしい給食を紹介できるように、一同で力を合わせてがんばります。よろしく願います。

4月は、給食の約束をきちんと守って、楽しく食事ができるように、人気の献立を集めています。全校みんなが集まるランチルームで友だちの輪を広げてください。

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
			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 (からだのちようしをととのえる)	小 (kcal)	中高 (kcal)	
4/8	火	ぎゅうどん 牛乳 マカロニサラダ みそしる	ぎゅうにく 牛乳 とうふ みそ うすあげ	こめ いとこんにやく さとう あぶら マカロニ マヨネーズ さとう ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんじん きゅうり たまねぎ りんご	661	778	平成26年度新学期がいよいよはじまります。進級したみんなが学習や運動にがんばれるように食事を通して応援していきます。
4/9	水	パン 牛乳 やさしいため マッシュポテト みずなのスープ	牛乳 ぶたにく 牛乳 とうふ ベーコン	パン あぶら じゃがいも マーガリン	キャベツ にんじん アスパラガス なのはな えんどう たまねぎ たまねぎ バレリ みずな	595	700	春キャベツ、アスパラガス、うすいえんどうの春野菜を使った、炒め物です。なのはなの苦みが少しあります。
4/11	金	さくらごはん 牛乳 とりのからあげ やさいのすのもの かきたまじる	ちりめんじゃこ 牛乳 とりにく とうふ たまご	こめ あぶら かたくりこ あぶら さとう ごま かたくりこ	うめほし さくらの葉 しょうが もやし にんじん きゅうり にんじん こまつな	660	776	中学部1年生、高等部1年生の入学お祝い献立です。これから、本校の給食を楽しんで味わって食べてください。
4/14	月	チキンライス 牛乳 ポタージュスープ フルーツゼリー	とりにく 牛乳 牛乳 なまクリーム	こめ あぶら じゃがいも さつまいも マーガリン こむぎこ フルーツゼリー	たまねぎ グリンピース エリンギ にんじん バレリ ほうれんそう たまねぎ	657	773	小学部1年生の給食ははじまります。ランチルームでお兄さん、お姉さんと一緒に楽しく食べてください。きれいな食べ物も食べてみましょう！
4/15	火	カレーライス 牛乳 はるやさいサラダ	ぶたにく 牛乳	こめ じゃがいも あぶら カレールウ オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ にんじん アスパラガス	653	768	アスパラガス、春キャベツの春野菜とオリーブオイルのドレッシングでさわやかなサラダと甘いカレーを味わってください。
4/16	水	パン 牛乳 やきそば フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら さとう	たまねぎ もやし キャベツ にんじん みかんかん パインかん ももかん	636	748	パンとうどん、ラーメンなど麺類の組み合わせは、食べすぎになりがちなので、パンを小さくして甘さ控えめのデザートと組み合わせています。
4/18	金	ホットドック 牛乳 クリームシチュー ブロッコリーのおひたし	ソーセージ 牛乳 とりにく 牛乳 かつおぶし	パン じゃがいも マーガリン こむぎこ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー	627	738	いつもは、パンを一口大の大きさにちぎって食べる約束をしています。でも、ホットドックは大きな口を開けて食べる練習をしましょう。
4/21	月	パン 牛乳 ささみフライ ポテトサラダ やさいスープ	牛乳 とりにく ベーコン	パン パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり レタス キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	637	749	お店で売っているポテトサラダと違うところは、季節ごとに使っている野菜が違います。今回は春野菜ポテトサラダです。
4/22	火	ごはん 牛乳 ししゃものからあげ ごもくきんぴら はるさめスープ	牛乳 ししゃも ひらてん とうふ とりにく	こめ かたくりこ あぶら こんにやく あぶら さとう はるさめ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん にんじん	638	765	お魚のいがてな人でも骨まで食べられる「ししゃものからあげ」です。カルシウムがたっぷり含まれています。
4/23	水	むぎごはん 牛乳 チャンチャンやき いかリングフライ きゅうりのすづけ	牛乳 しゃけ ぶたにく みそ いかリングフライ	むぎ こめ さつまいも マーガリン じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	しめじ キャベツ ねぎ きゅうり だいこん	659	775	チャンチャンやきは、北海道の郷土料理です。じゃがいもやししゃけなど北海道の食材を紹介する献立です。
4/25	金	たけのこごはん 牛乳 しろみのフライ おひたし のっぺいじる	うすあげ 牛乳 しろみざかなフライ とうふ とりにく	こめ あぶら ごま さといも かたくりこ	たけのこ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	628	739	春の食材「たけのこ」を紹介します。栄養は、食物せんいが多いイメージですが、タンパク質やビタミンB1、B2、ビタミンC、ビタミンEなども多いです。
4/28	月	ロールパン 牛乳 てづくりイチゴジャム グラタン サラダ	牛乳 牛乳 とりにく たまご	ロールパン さとう マカロニ あぶら こむぎこ マーガリン はるさめ さとう あぶら	いちご レモン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり にんじん	600	706	春の果物「いちご」を給食室で「いちごジャム」にします。売っているジャムより甘さ控えめに作ります。
4/30	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ジャーマンサラダ ぶたじる	牛乳 ちくわ あおのり ベーコン ぶたにく みそ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう さといも	にんじん きゅうり だいこん にんじん はくさい ねぎ わかごぼう	649	763	豚汁には、「若ごぼう(葉ごぼう)」を使って春の香りを味わってほしいと思います。食物せんいや鉄分が、たくさんふくまれています。

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります

### 「はじめまして」

本校で長年勤務されていた栄養教諭の村上先生が3月31日に退職され、4月1日から栄養士の中川が赴任しました。栄養たっぷりのおいしい給食を、皆さんに食べてもらえるようがんばりたいと思います。よろしく願います。