

# 学校給食だより

令和4年 3月号  
徳島県立板野支援学校 給食部発行



日 曜日	3月の予定献立			材 料 名					メ モ					
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力のもとになるもの(黄)		熱量 kcal	タンパク g	脂肪 g	カルシウム mg	塩分 g
				肉・魚・卵・豆/豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類					
1 火	ごはん	● とり天 ゆかりあえ 菜の花のみそ汁	鶏肉 卵 ちくわ みそ 油揚げ	牛乳	ゆかり 菜の花 にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ	ごはん 小麦粉 デンプン	米油	759	38.5	22.6	372	3.8	食事前後は丁寧に手を洗おう！
2 水	● 米粉入り こがた 小型パン	● ウインナー いちごジャム キャベツとコーンのサラダ チンゲンサイのミルクスープ	ウインナー ベーコン うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム コーン	パン いちごジャム	ドレッシング	775	27.7	32.6	383	2.6	地場産物「チンゲンサイ」
3 木	ごはん	● 春色どんぶり すまし汁 ももゼリー	鶏肉 卵 でんぶ はんぺん	牛乳	水菜	しょうが 枝豆 しめじ	ごはん 砂糖 はるさめ ももゼリー		725	31.1	18.2	303	2.3	今日は桃の節句
4 金	ごはん	● いかと豆腐のチリソース煮 ばんさんすう	いか うずら卵 豆腐 錦糸卵	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 デンプン 砂糖	米油 ごま油	782	31.1	17.9	336	3.2	高等部卒業式
7 月	ごはん	● 和風ハンバーグ きしめんの 紀州汁	ハンバーグ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ 葉ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが 大根	ごはん 砂糖 デンプン きしめん		747	27.6	20.2	306	3.8	地場産物「葉ねぎ」
8 火	ごはん	● はんぺんの香味揚げ 昆布あえ みぞれ汁 紅白ゼリー	はんぺん 豆腐 かまぼこ	牛乳 青のり 塩昆布	にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ	ごはん 小麦粉 デンプン じゃがいも こんにやく 紅白ゼリー	米油	821	33.5	16.8	426	3.9	早寝・早寝・早起き・朝ごはん
9 水	● 米粉入り こがた 小型パン	● スパゲッティナポリタン 小松菜のおかかあえ みかんジャム	豚肉 ベーコン かつお節	牛乳 チーズ 小松菜	ピーマン トマトピューレ 小松菜	たまねぎ しめじ にんにく しめじ	パン スパゲッティ	米油 みかんジャム	766	30.6	21.6	407	3.0	中学部卒業式
10 木	ごはん	● ハヤシライス きわかめのサラダ 福神漬 すだちゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳 生クリーム きわかめ	トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム しめじ 枝豆 きゅうり コーン 大根 福神漬	ごはん すだちゼリー	米油 ドレッシング	813	30.8	23.6	455	2.2	よくんで食べよう！
11 金	ごはん	● とり肉の香り焼き ポイルブロッコリー コーンスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳 スkimミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	コーン たまねぎ	ごはん 小麦粉 バター	米油	770	38.2	18.4	483	5.1	小学部卒業式
14 月	ごはん	● カラフルポークどんぶり 中華スープ	豚肉 卵 豆腐 ベーコン	牛乳	赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 枝豆 まいたけ 白菜	ごはん デンプン 砂糖	米油 ごま油	729	32.4	20.7	330	2.9	ごはんを食べよう！どんぶりメニュー
15 火	ごはん	● さわらのみそマヨネーズ焼き 菜の花あえ すまし汁 牛乳プリン	さわら みそ 豆腐 なた	牛乳 わかめ	菜の花 ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 牛乳プリン	マヨネーズ ごま	740	35.1	18.6	600	3.4	魚を食べよう！今日は「さわら」
16 水	● 米粉入り パン	● けんちんうどん わかめのおひたし チョコペースト	鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	大根 しいたけ もやし	パン うどん こんにやく 砂糖	ごま チョコペースト	790	32.6	28.6	504	3.5	地場産物「しいたけ」
17 木	ごはん	● 八宝菜 蒸しシューマイ	豚肉 いか うずら卵 シューマイ	牛乳	にんじん	しょうが 白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん デンプン	米油	735	31.2	21.0	298	1.6	地場産物「たけのこ」
18 金	ごはん	● チリコンカンライス レタスのスープ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ コーン にんにく たまねぎ レタス	ごはん	米油	753	27.5	27.0	269	1.5	チリコンカンはメキシコ料理由来のアメリカの郷土料理
21 月														
22 火	ごはん	● 豚肉のみそ焼き けんちん汁	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 葉ねぎ にんじん	しょうが キャベツ 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 こんにやく	米油 米油 ごま油	713	34.1	18.9	355	2.2	規則正しい生活をしよう！
23 水	● 米粉入り こがた 小型ごま 揚げパン	● ハムエッグ ポイルブロッコリー 野菜スープ いちごムース	目玉焼き ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	白菜 セロリー	パン 砂糖 いちごムース	ごま 米油	798	31.0	36.5	412	3.6	今年度最後の給食です
24 木														

材料の購入、その他の理由により、献立を変更する場合があります。御了承ください。

平均値	764	32.1	22.7	390	3.0
基準値	760	28.0	21~25	420	2.8

## 1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった                    | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた  |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした               | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた    |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた         |  |

ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選びたりつくりたりする機会が増えます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

