



# 3月 給食献立予定表

令和4年度

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	曜	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー タンパク質	
1	水	わかめごはん ★鶏のから揚げ もやしの胡麻酢和え 春雨スープ		鶏肉 わかめ 牛乳	米 でんぷん 小麦粉 三温糖 なたね油 ゴマ 春雨	生姜 人参 もやし 玉ねぎ えのきだけ しいたけ 小松菜	681kcal 24.7g	
2	木	小さいパン ★崖の上のポニョ五目ラーメン パンバンジーサラダ		ロースハム 卵 鶏肉 味噌 牛乳	コッペパン ラーメン ごま油 練りごま ゴマ 三温糖	パン 玉ねぎ 人参 もやし しめじ キャベツ 根深ねぎ 胡瓜	658kcal 29.4g	
3	金	春ひなまつりメニュー 鮭の花ちらし寿司 花型とうふハンバーグ すまし汁 ミニ桜餅		サケ 卵 だし昆布 かつお節 かまぼこ 花型豆腐ハンバーグ わかめ 牛乳	米 上白糖 桜餅	れんこん 胡瓜 人参 菜の花 えのきだけ みつば	653kcal 27.7g	
6	月	ごはん 鱈の塩焼き ひじきと大豆の煮物 県産麦味噌の味噌汁		さわら ひじき 油揚げ 大豆 いりこ 豆腐 県産麦味噌	米 サラダ油 こんにゃく 三温糖 さといも	人参 大根 生しいたけ 白菜 根深ねぎ	626kcal 31.0g	
7	火	きなこあげパン ABC コンソメ野菜スープ はりはりサラダ		きなこ ウインナー ロースハム 牛乳	コッペパン 菜種油 三温糖 オリーブ油 ABC マカロニ ゴマ	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ コーン 枝豆 切り干し大根 胡瓜 もやし かぼす果汁	660kcal 22.8g	
8	水	★ルウから手作りポークカレー 福神漬け ヨーグルト和え		豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 バター じゃが芋 ゼリー	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト グリーンピース 福神漬け 黄桃 みかん パイン	758kcal 26.4g	
9	木	★卒業お祝いメニュー ロールパン サイコロステーキ キャベツとツナのスープ お祝いいちごのデザート		牛乳 ツナ 卵 生クリーム ゼラチン 牛乳	ロールパン サラダ油 でん粉 上白糖	コーン 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム パセリ いちご	759kcal 31.2g	
10	金	卒業式						
13	月	ごはん タラのレモンソース 切り干し大根の含め煮 ほうれん草の味噌汁		タラ 油揚げ いりこ 味噌 牛乳	米 でん粉 じゃが芋 菜種油 三温糖 サラダ油	生姜 人参 玉ねぎ ピーマン レモン果汁 切り干し大根 しめじ ほうれん草	674kcal 25.5g	
14	火	米粉パン スコッチエッグ 豆乳シチュー		スコッチエッグ 鶏肉 豆乳 牛乳	米粉パン サラダ油 さつまいも バター	玉ねぎ 人参 れんこん グリーンピース	664kcal 38.2g	
15	水	ごはん 肉じゃが 根菜つくねと野菜のお汁		豚肉 さつまいも揚げ だし昆布 かつお節 白身魚とごぼうの団子 牛乳	米 サラダ油 こんにゃく じゃが芋 三温糖	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 白菜 水菜	638kcal 29.4g	
16	木	手作りカレーパン たまごスープ 野菜のソテー アセロラゼリー		豚肉 卵 牛乳	コッペパン オリーブ油 小麦粉 パン粉 菜種油 ごま油 バター アセロラゼリー	玉ねぎ 人参 生姜 ほうれん草 もやし コーン	626kcal 23.8g	
17	金	終業式・修了式						

\*食材の都合により、献立を変更する場合があります。

\*献立表は毎月発行しますので、朝・夕の食事と重ならないようにご活用ください。

給食が最後になる高等部3年生からのリクエストを献立にしました



人気 NO1.ラーメン (崖の上のポニョラーメン)

NO2.鶏のからあげ

NO3.カレー



その他のリクエスト ・ABCスープ ・揚げパン ・コロッケ ・ラピュターシチュー ・味噌汁 ・切り干し大根 ・うどん  
・親子丼 ・ステーキ ・ハンバーグ ・カツ丼 ・わかめごはん ・いちご ・プリンなどありました

# 3月号 給食だより



もうすぐ卒業を迎えるみなさん、給食はいかがでしたか？みなさんの挨拶の声が聞けなくなるのは、とてもさみしいですが給食が思い出の味として心に残ってくれるとうれしいです。食について毎日、給食のおたよりでさまざまなことを伝えてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



## 健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素をとっています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体の中の働きが異なるため、健康に過ごすためには食品をバランスよくとることが大切です。

### 知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		

#### 春休みは家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配ぜんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

## 卒業おめでとう！

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。



毎日、給食室からみんなが笑顔になれるような手作りの温かい給食を届けられるようにがんばりました。卒業生のみなさんに会えなくなるのは寂しいですが、それぞれの場所で元気にがんばってください。