

3月給食献立予定表

令和7年

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	1人きーたんぱく質
3月	鶏そぼろ丼 	○	鶏挽肉,卵	米,サラダ油,こんにゃく,三温糖	にんじん,しいたけ,えだまめ	699 kcal
	大根のかぼす和え		三温糖,いりごま白	だいこん,きゅうり,にんじん,かぼす果汁	30.2 g	
	だしのきいた根菜の味噌汁		出し昆布,かつお節,油揚げ,味噌	さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,れんこん,はくさい	
	ミニひなあられ			ミニひなあられ		
4火	★セルフフィッシュバーガー	○	フィッシュポーション	横割り丸コッペパン,なたね油	キャベツ,たまねぎ,きゅうり,にんじん,レモン	709 kcal
	★ほうれん草のチーズ和え		チーズ,かつお節		ほうれん草,にんじん,コーン	29.3 g
	切干大根のスープ		ベーコン		切干しだいこん,にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜	
5水	わかめおにぎり	○		米		697 kcal
	★鶏葱うどん		かつお節,鶏肉,油揚げ	うどん	しいたけ,にんじん,根深ねぎ,しょうが,小松菜	27.4 g
	みそポテト		味噌	じゃがいも,小麦粉,油,三温糖		
6木	★カレーパン	○	豚ひき肉	横割り丸コッペパン,オリーブオイル,小麦粉,パン粉,なたね油	たまねぎ,にんじん,しょうが	755 kcal
	元気もりもりほうれん草スープ		ベーコン		ほうれん草,たまねぎ,にんじん,きくらげ,コーン	27.6 g
	果物ヨーグルト和え		プレーンヨーグルト,スキムミルク		みかん,黄桃,パイン,バナナ	
7金	花ちらし寿司	○	鶏挽肉,卵	米,上白糖,三温糖	しいたけ,たけのこ水煮,にんじん,菜の花	850 kcal
	★鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でん粉,小麦粉,油		35.7 g
	椎茸麩の澄まし汁		出し昆布,かつお節,かまぼこ,わかめ	椎茸麩	にんじん,えのきたけ,ねぎ	
	お祝いデザート (ミニカップケーキ)		卵,牛乳,クリーム	プレミックス粉(ホットケーキ用),バター,上白糖,チョコチップ	いちご 	
10月	卒業式					
11火	ちいさめコッペパン	○		コッペパン		676 kcal
	クリームスパゲティ		鶏肉,ベーコン,牛乳,スキムミルク,クラスメイト,クリーム	スパゲティ,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれん草	30.3 g
	ブロッコリーのサラダ			さつまいも,オリーブオイル,上白糖	ブロッコリー,コーン,にんじん,きゅうり	
12水	ごはん	○		米		661 kcal
	さばの塩麩焼き		さば			31.2 g
	いんげんともやしのピーナッツ和え			らっかせい,三温糖	だいずもやし,にんじん	
	豆腐の味噌汁		いりこ,油揚げ,木綿豆腐,味噌,わかめ		たまねぎ,にんじん,根深ねぎ	
13木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		752 kcal
	ホキフライ		ホキフライ	油		28.7 g
	ミルファンティ		ベーコン,クラスメイト,卵	じゃがいも,パン粉	たまねぎ,にんじん,グリーンピース	
	スイートポテト		牛乳,卵	さつまいも,上白糖,バター		
14金	ルウから手作りポークカレー	○	豚肉	米,薄力粉,サラダ油,バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが,グリーンピース	842 kcal
	福神和え 【修了式・終業式】				だいこん,にんじん,きゅうり,キャベツ,福神漬	30.0 g
	お祝いデザート(プリン)		卵,牛乳	グラニュー糖		

*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ていますので、朝・夕の食事と重ならないようにご活用ください。

～3月の献立について～

●2月に引き続き学校給食が最後となる高等部3年生のリクエストメニューを入れました。

★からあげ★うどん★ハンバーガー★カレーパン★ほうれん草のチーズ和え



3月給食たより



大分大学教育学部附属特別支援学校

梅のつぼみも日に日にふくらみ、春がもうそこまで来ていることを感じられます。3学期も残りわずかとなりました。1年間長いようでアツという間でした。ランチルームで給食を食べる中学部の様子を見ていました。トレーを準備し調理員さんに、ごはんやお汁をついでもらい並べられたおかずをとってのせていくのも1学期はハラハラして見ていましたが今はとても上手にできるようになり成長を感じられます。高等部は重たい食器や食缶、トレーや牛乳を運んでいく姿はとても頼もしいです。小学部は下膳の台車を先生と運んできて元気な挨拶をしてくれます。ランチルームや給食室の様子に興味津々です。友達や先生と楽しく食べることで苦手なものも少し食べられるようになった子供も多くいるのではないかと思います。毎日、各クラスの給食の残食量を見てきました。小学部も、うめは1学期よりも2.3学期は残食も減り少しずつ食べられる物も増えたのではないのでしょうか。小学部さくらと高等部2年生は1年間ほとんど完食でした。ランチルームの中学部も盛り付けられた分は完食できる子供が多く全体的によく食べてくれていると感じられました。

3月は1年間のまとめです。自分の食生活について振り返ってみましょう。

1年間の総まとめ 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。

朝ごはんを毎日食べた

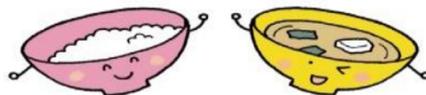
間食は時間と量を決めてとった

食事の前に石けんで手を洗った

好ききらいをしないで食べた

よくかんで食べた

食事のマナーを守って食べた



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。

卒業生のみなさん ご卒業おめでとうございます
給食はいかがでしたか？みなさんの元気な「いただきます」や「ごちそうさま！」の音が聞けなくなるのは少しさみしいですが給食が楽しい思い出の味として心に残ってくれるとうれしいです。これから心も体もさらに成長していく時期です。食べることを大切に、健康で充実した生活を送ってください。

