

2021

# 3月分給食よていこんだて

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## 今月の給食目標

「後かたづけを  
がんばりましょう」



小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生のみなさん 御卒業おめでとうございます!!

高等部3年生の皆さん  
たくさんのリクエストを  
ありがとうございました。

結果は裏のページと  
食堂の廊下に掲示し  
ておりますのでご覧  
ください。お楽しみに♪

## 1年間をふり返ろう

- あいさつはしっかりできましたか。
- よくかんでたべましたか。
- 食事のマナーは守れましたか。
- 好き嫌いしないで食べましたか。
- 後かたづけはできましたか。
- みんなで楽しくすごせましたか。



## 給食のカロリーについて

学校給食のカロリーは文部科学省より定められた熱量や栄養素に基づき、計画されております。本校ではできるだけ手作りの料理にし、栄養のバランスを考え、きのこ類や野菜、とうふ等のヘルシーな食材でカロリーを控えボリューム感をだしております。

群別	分類	食品	主な栄養素
赤色群	血液や肉をつくる		たんぱく質
黄色群	力や体温になる		糖質・脂質
緑色群	体の調子を整える		無機質・ビタミン

## さばのみそ煮の作り方

さばのみそ煮  
さば切り身...1切れ  
しょうが...5g  
みそ...2g  
みりん・酒...3g  
さとう...3g



- ①生姜をおろす。
- ②調味料を合わせる。
- ③鍋にさばの切り身を入れて浸るまで水を入れる。生姜を入れる。
- ④調味料を入れて煮る。
- ⑤火が通り、味がしみこんだら出来上がり。

## 1日 リクエストメニュー

プリン  
いちご

焼きそばパン  
ぶたひき肉  
きゃべつ・玉ねぎ  
にんじん・ピーマン

ミネストローネ  
じゃがいも  
にんじん  
玉ねぎ・パセリ  
マカロニ

821kcal

## 2日 リクエストメニュー

ゼリー

肉じゃが  
ぶた肉・玉ねぎ  
じゃがいも  
にんじん・枝豆

とり肉の唐揚げ  
とりもも肉  
しょうが・にんにく  
きゃべつ・トマト

わかめスープ

842kcal

## 3日 リクエストメニュー

ジャージー  
ヨーグルト

カツカレー  
ぶた肉・玉ねぎ  
にんにく・にんじん  
じゃがいも  
しめじ・しょうが

わかめスープ

887kcal

## 4日 リクエストメニュー

バナナ  
チョコパフェ

味噌ラーメン  
ぶた肉・にら  
もやし・ねぎ  
にんじん  
にんにく

野菜サラダ  
ブロッコリー  
トマト・コーン  
きゃべつ

834kcal

## 5日

ちらし寿司  
ぶた肉・卵  
にんじん  
しいたけ  
エビ・絹さや

すまし汁  
とり肉  
しょうが  
みつば  
花ふ

878kcal

2021

# 3月分給食よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>8日 リクエストメニュー</p> <p>大学いも</p> <p>ハンバーガー ぶたひき肉 玉ねぎ・トマト レタス・たまご</p> <p>野菜スープ とり肉・たまご しいたけ チンゲンサイ ねぎ・たけのこ</p> <p>786kcal</p>	<p>9日 リクエストメニュー</p> <p>抹茶プリン</p> <p>三色どんぶり ぶた肉・しょうが ほうれん草 もやし・たまご</p> <p>とん汁 ぶた肉・ねぎ 薄揚げ・にんじん ごぼう・つきこん じゃがいも・大根</p> <p>821kcal</p>	<p>10日 リクエストメニュー</p> <p>ケーキ</p> <p>オムライス とり肉・玉ねぎ しいたけ ピーマン たまご</p> <p>コーンスープ ベーコン・玉ねぎ じゃがいも・コーン にんじん・牛乳</p> <p>843kcal</p>	<p>11日 卒業式</p> <p>卒業おめでとうございます</p>	<p>12日</p> <p>天ぷらうどん うどん・エビ・ねぎ ちくわ・玉ねぎ にんじん・ピーマン</p> <p>野菜サラダ ブロッコリー コーン・トマト きゃべつ</p> <p>847kcal</p>
<p>15日</p> <p>野菜スープ きゃべつ・もやし にんじん・たけのこ しいたけ・ねぎ</p> <p>グラタン とり肉・玉ねぎ にんじん ブロッコリー バターロールパン</p> <p>765kcal</p>	<p>16日</p> <p>中華ピラフ イカ・玉ねぎ しいたけ・コーン にんじん・とり肉</p> <p>中華スープ 春雨・しいたけ とり肉・にんじん チンゲンサイ</p> <p>811kcal</p>	<p>17日</p> <p>卵の花炒り煮 おから・ぶた肉 にんじん・しいたけ 枝豆・ちくわ</p> <p>さばのみそ煮 さば・しょうが ほうれん草 もやし・にんじん</p> <p>785kcal</p>	<p>18日</p> <p>ミートボールカレー じゃがいも・玉ねぎ ぶたひき肉・にんにく にんじん・しめじ</p> <p>野菜サラダ ブロッコリー コーン・トマト きゃべつ</p> <p>851kcal</p>	<p>卒業しても、しっかり栄養をとって 心も体も健康で元気に頑張って ください。応援してます！！</p>
<p>高等部3年生のリクエストメニュー ベスト3です</p>				
<p>NO1</p> <p>主食 ごはん・パン・めん類</p> <p>カレーライス ハンバーガー みそラーメン</p>		<p>NO2</p> <p>オムライス 焼きそばパン 三色丼</p>		<p>NO3</p> <p>炊き込みごはん ココア揚げパン パスタ</p>
<p>主菜 副菜</p> <p>おかず・汁もの</p> <p>とり肉の唐揚げ 野菜サラダ 豚汁・わかめスープ</p>		<p>トンカツ 肉じゃが コーンスープ</p>		<p>魚のフライ ミネストローネ おから・ひじき</p>
<p>デザート</p> <p>プリン いちご</p>		<p>バナナチョコパフェ</p> <p>ゼリー ジャージーヨーグルト</p>		<p>抹茶プリン 大学いもにアイス</p>
<p>これからも安全でおいしい給食を提供していきたいと思っております。一年間ありがとうございました。</p>				