

こんだて3か月

茨城県立鹿島特別支援学校

<給食目標>

- 全体目標 感謝の気持ちをこめて食べよう。
- 小学部 感謝の気持ちをこめて食べよう。
- 中学部 感謝の気持ちをこめて食べよう。
- 高等部 感謝の気持ちをこめて食べよう。一年間の給食についてふりかえろう。



下線のメニューは

特によかんて食べよう!



3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
☆ひなまつりメニュー☆ ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ おろしソース ブロッコリーサラダ すましじる ひなまつりゼリー	フィッシュバーガー (まるばん) (しろみざかなのフライ) (ポイルキャベツ) (パックソース) ぎゅうにゅう コーンスープ	ぶたどん (むぎごはん) (ぶたどん ぐ) ぎゅうにゅう ミニかまぼこ (小1-2:1個 小3-2個) たくあんあえ	ごまみそラーメン (ちゅうかめん) (ごまみそ ラーメンスープ) ぎゅうにゅう しゅうまい (小2個、中高3個) あんにとんこふ	✳️高等部 リクエストメニュー✳️ ごはん ぎゅうにゅう からあげ (小2個 中高3個) かぼちゃサラダ わかめスープ おいおいクレープ
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
ごはん ぎゅうにゅう はるまき ビーフンいため ちゅうかスープ	ミルクパン ぎゅうにゅう ポロニアム はくさいのサラダ アルファベットスープ りんごジャム	むぎごはん ぎゅうにゅう スタミナやき ブロッコリーのおかかマヨあえ うちまめのみそしる	さんさいうどん (ソフトめん) (さんさいじる) ぎゅうにゅう かきあげ いそべあえ	むぎごはん ぎゅうにゅう たらさいきょうづけ ひじきのごまマヨサラダ やさいのとうにゅうみそしる
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
✳️小学部・中学部 そつぎょうおめでとう✳️ オムライス ぎゅうにゅう ポトフ フルーツポンチ	ミルクパン ぎゅうにゅう ウインナー コールスローサラダ ミネストローネ	むぎごはん ぎゅうにゅう しらすとわかめのたまごやき のりずあえ にくじゃが	しゅんぶんのひ 春分の日	✳️進級おめでとうメニュー✳️ チキンカレー (むぎごはん) (チキンカレー) のおヨーグルト アスパラガスのサラダ おいおいデザート

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた



3 月 き ゅ う し ょ く こ ん だ て ひ ょ う 鹿 島 特 別 支 援 学 校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日(曜)	こんだて		体をつくるもとになる食品				体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		調味料その他	小学生 たんぱく質(g) 脂質(g)	中学・高専部 たんぱく質(g) 脂質(g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実					
3 (月)	ご飯 牛乳 ひなまつりゼリー			牛乳			こめ ひなまつりゼリー						
	ハンバーグ おろしソース		とり肉 とうふ、おから		にんじん	だいこん 玉ねぎ	さとう					564	713
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし				トクシン		19.1	23.5
	すまし汁		とうふ	わかめ		長ねぎ ほししいたけ	小麦粉				しょうゆ みりん しお だし	1.8	2.2
4 (火)	フィッシュバーガー		まるとん ボイルキャベツ			キャベツ	小麦粉						
	牛乳		赤キ				パン粉		油		パックソース	621	693
	コーンスープ		豆乳			とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	さとう				アルゲンクリーシチュールウ しお こしょう	22.4	24.4
												2.6	3.0
5 (水)	豚丼		豚肉 なたと		にんじん	ごぼう しらすだき	さとう						
	ミニかまぼこ		魚肉すり身 枝豆			とうもろこし	でん粉				だし しょうゆ みりん 酒 だし しお	521	630
	たくあんあえ				小松菜	たくあん もやし			ごま			22.2	25.5
												2.6	3.1
6 (木)	ごまみそラーメン		豚肉 なたと 大豆	牛乳	にんじん いら	チンゲン菜 長ねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが	小麦粉						
	しゅうまい		ぶた肉			玉ねぎ	パン粉 てん粉 小麦粉		油		鶏がら ラーメンスープ	636	775
	杏仁豆腐		豆乳ゼリー			みかん バインアップル 黄桃						27.6	34.1
												2.6	3.4
7 (金)	ご飯 牛乳 お祝いクレープ		豆乳	牛乳		いちご レモン	こめ さとう						
	からあげ		とり肉				小麦粉 てん粉 さとう					697	891
	かぼちゃサラダ		えだまめ ハム		かぼちゃ				ノンエッグマヨネーズ		酢 しお こしょう	23.6	30.8
	わかめスープ		とうふ	わかめ		長ねぎ			ごま油 油		中華だし しお こしょう しょうゆ	1.7	2.2
10 (月)	ご飯 牛乳			牛乳			こめ						
	春巻		ぶた肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ はるさめ しょうが	でん粉					682	820
	ビーフン炒め		ぶた肉		にんじん ビーコン	玉ねぎ キャベツ	ビーフン さとう	ごま油			オイスターソース しお こしょう しょうゆ	17.1	20.1
	中華スープ		とうふ		にんじん	チンゲン菜 もやし ほししいたけ			ごま油		しょうゆ しお 中華だし	1.7	2.1
11 (火)	ミルクパン 牛乳 りんごジャム			牛乳			小麦粉 りんごジャム						
	ポロニアハム		ぶた肉 とり肉				でん粉 さとう					652	793
	白菜のサラダ					白菜 もやし とうもろこし					トクシン	24.3	29.3
	アルファベットスープ		ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ	マカロニ				コンソメ しお こしょう	2.4	3.0
12 (水)	麦ご飯 牛乳			牛乳			こめ 麦						
	スタミナ焼き		ぶた肉			玉ねぎ キャベツ にんにく	さとう	ごま油 ごま			オイスターソース しょうゆ こしょう みりん 酒	522	650
	ブロッコリーのおかかマヨ和え				ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ		だし しょうゆ 酢	21.0	25.7
	打ち豆のみそ汁		大豆 油あげ みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ					だし	1.5	1.9
13 (木)	山菜うどん		ソフトめん 牛乳	牛乳			小麦粉						
	かき揚げ		とり肉		にんじん	山菜 だいこん 長ねぎ えのきだけ					みりん 酒 しお だし	688	817
	磯辺和え				にんじん 小松菜	玉ねぎ とうもろこし ごぼう	さつまいも	油				25.9	30.7
					ほうれん草	キャベツ もやし					しょうゆ	4.9	6.0
14 (金)	麦ご飯 牛乳			牛乳			こめ おぎ						
	たら西京漬け		たら みそ				さとう					523	646
	ひじきのごまマヨサラダ		ベーコン	ひじき	小松菜 にんじん		さとう	ごま			しょうゆ 酢	25.7	30.9
	野菜の豆乳みそ汁		ぶた肉 豆乳 みそ		にんじん	玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ	じゃがいも	油			だし	1.6	2.1
17 (月)	オムライス		トマトピラフ		トマト グリンピース にんじん	玉ねぎ とうもろこし	こめ						
	ポトフ		たまごシートの牛乳	けい柳	牛乳			油				553	675
	フルーツポンチ		ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも				コンソメ こしょう しお	17.7	20.2
						みかん バインアップル 黄桃	りんごゼリー					2.7	3.4
18 (火)	ミルクパン 牛乳			牛乳			小麦粉						
	ウインナー		ウインナー										
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		ノンエッグマヨネーズ		酢	653	813
	ミネストローネ		ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリブオイル			コンソメ	23.8	28.8
19 (水)	麦ご飯 牛乳			牛乳			こめ 麦						
	しらすとわかめの玉子焼き		わかめ けい柳	しらす			さとう					565	702
	のり酢あえ		ツナフレーク	のり	ほうれん草	もやし	さとう				酢	25.3	31.0
	肉じゃが		ぶた肉 えだまめ		にんじん	玉ねぎ しらすだき	じゃがいも さとう	こめ 麦			しょうゆ みりん 酒 だし	1.7	2.2
21 (金)	チキンカレー		麦ご飯				こめ 麦						
	チキンカレー				にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも			カレーウ 油	こしょう	566	700
	飲むヨーグルト お祝いデザート											15.8	19.5
アスパラガスのサラダ				飲むヨーグルト							1.8	2.3	
				アスパラガス にんじん	キャベツ					トクシン			

食育パズル

ヒントを見て 縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

- ① 写真を撮る道具。
- ② 洋服などに使われる留め具。
- ③ スニーカー、サンダル、ブーツなどのこと。
- ④ 食材を包丁で切る時に下に置くもの。
- ⑤ 遠足の時などに食べるごはん。

4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例/休日に家族の食事をつくる など

🌸 こたえ 🌸

1. バス 2. ボタン 3. サンダル 4. 包丁 5. ご飯