

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

特によくかんで食べよう!



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) あんにとんぶ	✳️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 きゅうしよくこんだてひょう 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	小学部 たんぱく質(g) 脂質(g)	中学・高部 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				564	713	
	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				19.1	23.5	
	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				ドレッシング		1.8	2.2	
	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			
4 (火)	フィッシュバーガー		まるパン ボイルキャベツ			キャベツ		小麦粉				621	693	
	牛乳		自身魚のフライ バックソース	ホキ				パン粉	油		バックソース	22.4	24.4	
	コンソープ											2.6	3.0	
	豚丼		豚丼 具	ぶた肉 なたと		にんじん	ごぼう しらすたき		こめ 麦				521	630
5 (水)	ミニかまぼこ		魚肉すり身 枝豆			とうもろこし		さとう		だし しょうゆ みりん 酒 だし しお	22.2	25.5		
	たくあんあえ				小松菜	たくあん もやし			ごま		2.6	3.1		
	ごまみそラーメン		中華めん 牛乳		牛乳			小麦粉						
6 (木)	しゅうまい		ぶた肉		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		パン粉 てん粉 小麦粉	油		鶏がら ラーメンスープ	27.6	34.1	
	杏仁豆腐		豆腐ゼリー			玉ねぎ						2.6	3.4	
	ご飯 牛乳 お祝いクレープ		豆腐	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
7 (金)	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	1.7	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		2.2		
	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		てん粉					682	820
10 (月)	ビーフン炒め		ぶた肉		にんじん ビーフン	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		
	ミルクパン 牛乳 りんごジャム			牛乳 牛乳				小麦粉 りんごジャム						
11 (火)	ポロニアハム		ぶた肉 とり肉					てん粉 さとう				652	793	
	白菜のサラダ					白菜 もやし とうもろこし				ドレッシング	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		
	小麦ご飯 牛乳			牛乳				こめ 麦						
12 (水)	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	21.0	25.7		
	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	1.5	1.9		
	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				
	山菜うどん		ソフトめん 牛乳	牛乳				小麦粉						
13 (木)	山菜汁		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	
	かき揚げ				にんじん 小松菜	玉ねぎ とうもろこし とうもろこし		さつまいも	油		25.9	30.7		
	磯辺和え			のり	ほうれん草	キャベツ もやし				しょうゆ	4.9	6.0		
	小麦ご飯 牛乳			牛乳				こめ おぎ						
14 (金)	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	1.6	30.9		
	野菜の豆腐みそ汁		ぶた肉 豆腐 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		2.1		
	オムライス		トマトピラフ	けい柳	牛乳	トマト グリンピース にんじん	玉ねぎ とうもろこし		こめ				553	675
17 (月)	ポトフ		ウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		じゃがいも	油			17.7	20.2	
	フルーツポンチ					みかん バイナップル 黄桃		りんごゼリー			2.7	3.4		
	ミルクパン 牛乳			牛乳 牛乳				小麦粉						
	ウインナー		ウインナー											
18 (火)	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	オリーブオイル	コンソメ	2.5	28.8		
	小麦ご飯 牛乳			牛乳				こめ 麦						
19 (水)	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 しらすたき		じゃがいも さとう		しょうゆ みりん 酒 だし	1.7	2.2		
	チキンカレー		小麦ご飯					こめ 麦						
21 (金)	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	カレー粉 油	こしょう		566	700	
	飲むヨーグルト お祝いデザート			飲むヨーグルト				お祝いデザート(いちごジュレ)				15.8	19.5	
	アスパラガスのサラダ				アスパラガス にんじん	キャベツ				ドレッシング	1.8	2.3		

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. 写真機 (カメラ)

2. ボタン

3. シューズ

4. 包丁

5. ご飯