

平成26年度 3月きゅうしよくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校



3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月9日(月)		3月10日(火)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ひなちらし	胚芽精米 干し椎茸 人参・筍 れんこん 削り節・酒 薄口醤油・塩 サーモン 塩 酢・三温糖 塩・ゆず さやえんどう	米粉りんごパン	パン 豚肩ロース肉 塩・こしょう 小麦粉 卵 トマトケチャップ	牛井	胚芽精米 牛もも肉 玉葱 人参 干し椎茸 白ネギ 酒 本みりん 濃口醤油 塩 削り節	赤飯	胚芽精米 もち米 あずき 塩・黒ゴマ	カレーライス	胚芽精米 牛バラ肉 にんにく 生姜 油 塩・こしょう 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー 脱脂粉乳 ブルーン とんかつソース トマトケチャップ カレー粉 鶏ガラスープ 小麦粉 有塩バター 油	米粉おさつパン	パン 合びき肉 玉葱 卵・パン粉 牛乳 塩・こしょう とんかつソース トマトケチャップ
菜の花のからし和え	菜の花・人参 キャベツ からし(粉) 濃口醤油 薄口醤油 本みりん	ポークピカタ	人参 ウインナー スナッパえんどう エリンギ 塩こしょう マヨネーズ	ひじき豆	大豆 ひじき 人参 油揚げ さやいんげん 三温糖 本みりん 濃口醤油 削り節	小松菜のおかか和え	小松菜・人参 えのきたけ 鰹節 本みりん 濃口醤油 薄口醤油	切干大根の三杯酢	切干大根 人参 カットわかめ きゅうり しらす干し 酢 薄口醤油 塩 三温糖	ハンバーグ	菜の花・人参 キャベツ スイートコーン 酢・塩 三温糖・油
かぼちゃの味噌汁	玉葱・人参 かぼちゃ キャベツ 干し椎茸 信州味噌 鰹節	スナッパえんどうの炒め物	ショルダーベーコン 玉葱 人参 キャベツ えのきたけ 干し椎茸 ブロッコリー 塩・こしょう 鶏ガラスープ			けんちん汁	木綿豆腐 大根・人参 里芋・ごぼう つきこんにやく 青ネギ 削り節 塩 薄口醤油 ごま油			菜の花のサラダ	ショルダーベーコン 人参・玉葱 油・にんにく じゃが芋 干し椎茸 マカロニ ホールトマト 鶏ガラスープ 粉チーズ 塩・こしょう
三色花ゼリー	ゼリー	野菜スープ				ミルクレープ	ミルクレープ			ミネストローネ	
桃の節句献立						卒業お祝い献立				高等部1,2年生 リクエスト献立	
エネルギー 772 たんぱく質 32.2 脂質 19.2 食塩相当量 3.5		エネルギー 782 たんぱく質 33 脂質 30.3 食塩相当量 2.6		エネルギー 731 たんぱく質 29.5 脂質 20.8 食塩相当量 2.8		エネルギー 745 たんぱく質 35.4 脂質 22.2 食塩相当量 3.1		エネルギー 909 たんぱく質 24.8 脂質 32.5 食塩相当量 3.1		エネルギー 798 たんぱく質 34.7 脂質 28.4 食塩相当量 2.8	

* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。

* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は前週の月曜日までに欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。

ご卒業おめでとうございます

日に日に暖かくなり、春を感じるようになりました。

学校では卒業式の準備が進み、今年度も終わりに近づいてきました。小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。給食では、友達や先生と楽しく食えることができましたか？どんなメニューが思い出に残っていますか？これからも楽しく、おいしく、バランス良く「食べる」ことを大切に、健康に気をつけて頑張ってくださいね。

6日 卒業お祝い献立

赤飯、金目鯛、鰹節とお祝いのときに縁起のよい食材を使用し、デザートにケーキもつけます。特に高等部3年生のみなさんは最後の給食です。友達や先生と大切な時間にしましょう。



2日 桃の節句献立

桃の節句は、春を迎えたことを喜び、みんなの健康を願う日です。

ちらし寿司の中には、「将来の見通しがたつ」とされる「れんこん」が入っています。鮭の赤色ときぬさやの緑で彩りよく仕上げます。

また、菱餅と同じ桃色・白色・緑色の三色ゼリーをつけます。

菱餅(ひしもち)は、古代中国で食べられていた母子草という植物で作られた餅で、母と子が健やかであるようにという願いが込められている。

日本では、三色の菱餅となり、子どもたちの健やかな成長を願っている。

○桃色…赤いくちなしの実

○白…ひしの実(血圧を下げる効果があり、子孫繁栄、長寿を願って)

○緑…よもぎ(強い香りで厄除け効果があると言われていた)



どうしてお祝いのときに赤飯を食べるの？

卒業や入学、出産や結婚など、おめでたいときに赤飯を食べる習慣がありますね。けれど、はっきりとした理由は分かっていません。

昔から赤色は邪気を払うと考えられていて昔はお葬式に赤飯を食べていたそうです。今でもその風習が残る地域もあります。

わざわざが転じていいことになるということではお祝いの場面で食べるようになったとも言われています。



平成26年度 3月きゅうしょくこんだてひょう



3月11日(水)		3月12日(木)		3月16日(月)		3月18日(水)		大阪府立箕面支援学校 3月19日(木)		3月20日(金)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	鮭のトマトクリームスパゲッティ	スパゲッティ 塩 オリーブオイル にんにく	中華風炊き込みご飯	胚芽精米 豚もも肉 濃口醤油 酒・生姜 ごま油 干し椎茸 筍・人参 三温糖・塩 さやいんげん	ご飯	鰯 塩・酒 濃口醤油 三温糖 酢 ごま油 青ネギ 豆板醤	ご飯	鶏もも肉 塩・こしょう にんにく 生姜 酒 濃口醤油 片栗粉 油
豚の角煮	豚バラ肉 酒・生姜 三温糖・本みりん 濃口醤油 塩・こしょう うずら卵	鯖の塩焼き	鯖 塩 小松菜 しめじ 人参 ごま(いり) 本みりん 濃口醤油 薄口醤油		サーモン にんにく 油 玉葱 人参 ホールトマト 生クリーム 牛乳 トマトケチャップ 塩・こしょう 白ワイン 粉チーズ 小麦粉 ブロッコリー	手作りシチュー	豚ひき肉 玉葱・生姜 干し椎茸 薄口醤油 塩・こしょう・酒 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮	鰯の南蛮焼き	小松菜 えのきたけ 人参 からし(粉) 本みりん 薄口醤油 濃口醤油	鶏のから揚げ	水菜・人参 黄ピーマン 塩・こしょう 濃口醤油 ねりごま 酢
中華風サラダ	ブロッコリー 人参・パプリカ ごま油・酢 ごま(いり) 薄口醤油 塩・こしょう 三温糖	小松菜の胡麻和え	人参 大根 玉葱 じゃが芋 まいたけ 青ネギ 信州味噌 麹味噌 削り節	野菜サラダ				小松菜のからし和え	水菜のサラダ	水菜のサラダ	
わかめスープ	えのきたけ ロースハム 木綿豆腐 人参・筍 りょうとうもやし カットわかめ 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口醤油 塩・こしょう	具沢山の味噌汁				かきたま汁	木綿豆腐 卵 人参 小松菜 干し椎茸 薄口醤油 塩 片栗粉 削り節 ゼリー	粕汁	銀鮭 大根 人参 つきこんにゃく 里芋 油揚げ 青ネギ 酒粕 信州味噌 麹味噌 削り節	わかめの味噌汁	大根・人参 油揚げ カットわかめ 青ネギ 信州味噌 麹味噌 削り節
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	836 28.3 36.4 4	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	749 36.6 24.3 3.1	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	780 29.6 30.3 2.3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	729 32.6 22.6 2.6	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	725 42.2 17.9 2.3	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 37 32.5 2.7

高等部1,2年生
リクエスト献立

高等部1.2年生
リクエスト献立

* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。

* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は前週の月曜日まで欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。

1ヶ月平均	
エネルギー	787 kcal
たんぱく質	33 g
脂質	26.9 g
食塩相当量	2.9 g

* 小学部は7割

高等部1.2年生リクエスト献立

高等部1.2年生で選ばれたリクエスト献立はハンバーグとから揚げが一番多かったため、これらを実施します。ほかにどんなリクエストがあったかは給食だよりで紹介しているので、そちらをご覧くださいね。

11日 豚の角煮、19日 粕汁

これらの献立は、中学部代表の生徒が学校生活をより良くしようという公約のもと、給食の献立の新しい献立を中学部のみんなで考えてみようという案を出してくれました(給食だよりに掲載)。その中で、豚の角煮に挑戦します。給食室で何度か試作もしました。楽しみにしてください。

粕汁は初めての献立ではありませんが、今回挙がっていたので実施します。

今年をふり返ってみよう

今年1年の給食の時間を振り返って、「はい」と「いいえ」にチェックしてみましょう。

- | | |
|---|-----------------------------|
| ①食事の前にはきれいに手を洗った
「はい」 「いいえ」 | ⑤好き嫌いせずに食べた
「はい」 「いいえ」 |
| ②感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをした
「はい」 「いいえ」 | ⑥友達や先生と楽しく食べた
「はい」 「いいえ」 |
| ③よくかんで食べた(1口20回以上)
「はい」 「いいえ」 | 「はい」 「いいえ」 |
| ④良い姿勢で食べた
「はい」 「いいえ」 | 「はい」 「いいえ」 |



「はい」にいくつ〇がつきましたか??

〇1~4個の人...どれも大切なことです。来年はもっと頑張りましょう!!

〇5~6個の人...今年1年がんばれましたね!! 来年は8個すべてに〇がつくように頑張りましょう!

〇8個の人...たいへんよくできました! 来年もその調子で!!

