

3月

献立予定表(2021年度)

兵庫県いなみ野特別支援学校(中学部)

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		I 礼 ギ-	たん ぱく 質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
1 火	食感を楽しむ献立 ごはん		淡路島たまねぎコロッケ ひじきの和風サラダ けんちん汁	ハム とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり しょうが れんこん だいこん	こめ パンこ じゃがいも さといも	なたねあぶら ごま マヨネーズ	720 kcal	25.9 g	22.9 g
2 水	体が温まる献立 食パン		クリームシチュー パンネのケチャップ炒め	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ パジル トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	しょくパン パンネ じゃがいも	なたねあぶら オリーブオイル シチューのルー	684 kcal	35.1 g	23.2 g
3 木	ひな祭りの献立 ちらしずし		さわらの味噌マヨネーズ焼 花麩のすまし汁 ひなあられ	さわら みそ あおだいず たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば	たけのこ れんこん しいたけ	こめ ふ ひなあられ	マヨネーズ ごま	812 kcal	38.2 g	25.6 g
4 金	みんなで楽しく食べる献立 ごはん		ビーフカレー キャベツのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ トウモロコシ きゅうり みかん パイナップル	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら カレールウ マヨネーズ	894 kcal	23.7 g	39.8 g
7 月	高等部卒業祝いの献立 ごはん		チキンカツ 卵サラダ お祝いのすまし汁 プリン	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みつば	キャベツ きゅうり	こめ さとう プリン	なたねあぶら マヨネーズ	783 kcal	30.0 g	27.9 g
8 火	色々な食材を味わう献立 ごはん		豚肉とキムチの炒め物 ほうれん草ともやしのナムル レタスの中華スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しょうが はくさい もやし にんにく レタス たまねぎ きくらげ トウモロコシ	こめ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	623 kcal	26.8 g	19.3 g
10 木	九州の郷土料理 ごはん		がめ煮(福岡県) さつま揚げ(鹿児島県) さつまいもの味噌汁	とりにく さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや あおねぎ	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく	こめ さとう さつまいも	なたねあぶら	615 kcal	26.4 g	13.8 g
11 金	みんなで楽しく食べる献立 ごはん		牛肉と野菜の炒め物 磯香サラダ 大根の味噌汁	ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら ほうれんそう あおねぎ	にんにく たまねぎ しろねぎ キャベツ だいこん	こめ さとう	なたねあぶら マヨネーズ	814 kcal	23.6 g	38.4 g
14 月	小学部・中学部の卒業祝い献立 ごはん		鶏肉のからあげ ポイル野菜 カレースープ シュークリーム	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん こむぎこ シュークリーム	なたねあぶら カレールウ マヨネーズ	790 kcal	29.5 g	26.7 g
15 火	みんなで楽しく食べる献立 ごはん		ハヤシライス マカロニサラダ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース トマト	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ トウモロコシ	こめ マカロニ	なたねあぶら ハヤシルウ マヨネーズ	679 kcal	22.6 g	20.6 g
16 水	1年を振り返り楽しく食べる献立 バターロール		ハムステーキ 大根サラダ 白菜とベーコンのスープ アイスクリーム	ハムステーキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく だいこん トウモロコシ きゅうり はくさい しめじ セロリ	バターロール さとう アイスクリーム	マヨネーズ ごま	607 kcal	24.2 g	27.7 g



3月の目標

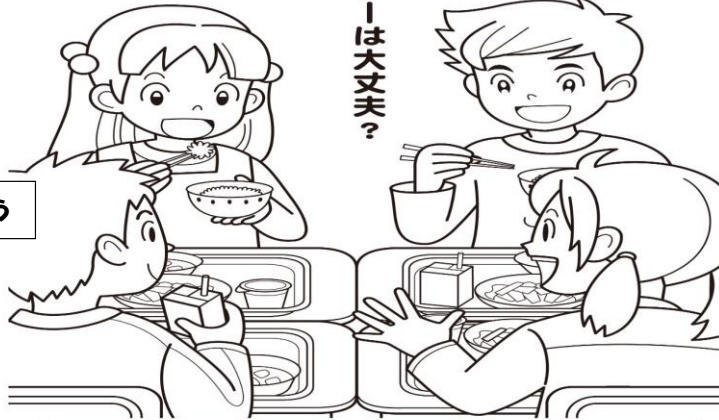
楽しく食事をしよう！

楽しい給食

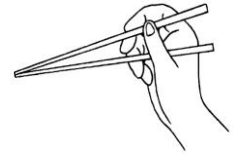


みんなでなかよく食べましょう

マナーは大丈夫？



よくかんで食べましょう

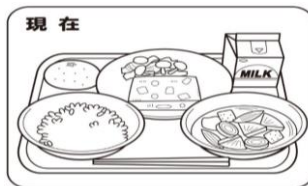


箸の正しいもちかたです しっかり持ちましょう



せっけんで手をきれいに洗いましょう

- ◆ 手はきれいに洗った？
- ◆ はしは正しく持っている？
- ◆ 食器の並べ方はOK？
- ◆ 食事のあいさつはしたかな？



正しい配膳

ごはんは左、お汁は右、おかずはまん中、牛乳は右上、箸はてまえにおきましょう

いただきます！ ごちそうさま！



今年度もコロナによる突然の休校や行事の延期などまだまだコロナ以前のようにはいかない1年でしたが、そのなかでも前年度はできなかった行事の開催や参観していただける機会が増えたこと、とてもうれしく感じています。また、給食においても1年を通して提供することができ、そのなかで成長する子どもたちの様子を見ることができました。これもいなみ野特別支援学校に通う子どもたち、また保護者の皆様の協力があることだと感じております。本当にありがとうございました。来年度も、安全でおいしい給食をつくらせていただけるよう頑張っていきますので、引き続きよろしく願いいたします。

