

学校給食献立表

【1・2・3月の目標】◎感謝を込めて食事のあいさつをしよう。

月日・曜日	こんだてめい 献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちようしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	工：エネルギー量 (kcal)		
		塩：食塩相当量 (g)	小学部	中・高等部				
3/9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		今日の献立は、韓国料理です！ 	工：575 塩：1.8	工：762 塩：2.5	
	ヤンニョムチキン	とりにく	オリーブオイル かたくりこ あぶら	たまねぎ ねぎ トマト にんにく				
	まめもやしのピビンパふう	ぶたにく たまご	あぶら ごまあぶら さとう こま	まめもやし ほうれんそう しょうが にんにく				
	サムゲタンふうスープ	とりにく	あぶら	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく				
3/10 (火)	みそラーメン	ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう あぶら	もやし にんじん コーン ねぎ しょうが にんにく	めん料理は 具たくさんにしよう 	工：580 塩：2.5	工：768 塩：3.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら					
	なのはなのごもくあえ	しらす	あぶら さとう	なのはな キャベツ にんじん えのきだけ				
3/11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		東日本大震災から15年が経ちました。岩手の海や山、畑では、たくさんの人たちの努力によって、おいしい食材が育ち続けています。今日は、岩手県産の食材を多く使用して献立を作成しました。感謝していただきましょう。	工：622 塩：1.1	工：830 塩：1.8	
	県産ぶりのタルタルパンこやき	ぶり たまご	マヨネーズ パンこ あぶら	パセリ				
	三陸わかめのしゃきしゃきサラダ	わかめ	じゃがいも オリーブオイル さとう	キャベツ こまつな しそ レモン				
3/12 (木)	つばきあぶらのけんちんじる	とうふ みそ	つばきあぶら じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	明日は卒業式ですね。今日は、卒業お祝い献立です。みなさんの思い出に残っている給食はなんですか？これから先も楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。学んだことを生活に生かして、新しい環境でも頑張ってください。調理員一同、応援しています！	工：711 塩：2.3	工：888 塩：3.1	
	チキンピラフ プレーンジョア	とりにく だっしふんにゅう	こめ あぶら バター さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく				
	エビフライ (バックタルタルソース)	えび たまご	パンこ あぶら こむぎこ マヨネーズ	ピクルス たまねぎ				
	フレンチサラダ		あぶら さとう	キャベツ プロッコリー にんじん				
	コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ コーン パセリ				
いちごのおいわけレープ	たまご なまクリーム	さとう みずあめ こむぎこ	いちご					
3/13 (金)	舎食(寄宿舎生の昼食は裏面をご覧ください。)							
3/16 (月)	舎食(寄宿舎生の昼食は裏面をご覧ください。)							

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

3月給食だよ

中学部のみなで、リクエスト給食の献立を考える学習を行いました！

昨年10月24日(金)に、中学部のみなでリクエスト給食の献立を考える学習を行いました。中学部のリクエスト給食の献立のテーマは、「クリスマススペシャルメニューを考えよう！」でした。おかずは、2つの中から好きな方を選んでもらい、投票数が多かったものを献立に取り入れました。デザートは、「いちごケーキ」「チョコケーキ」「プリン」の中から、各自好きなものを選び、選んだものを当日食べることができるようにしました。授業を進めるにあたって、中学部3年生の男子生徒に司会進行をお願いしました。とてもスムーズな進行でした。また、授業の後半には、リクエスト給食を食べる日の目標をそれぞれ考えました。「楽しく食べる」「残さず食べる」「苦手な野菜も食べる」などの目標が達成できるように、みなさん頑張っていました。



↑好きなおかずを選んでいきます。



↑司会のお手伝いありがとう！



↑当日の目標を考えています。



↑当日の目標を発表しています。



↑12月23日(火)に提供しました。



↑目標達成おめでとう！



↑オムライス作りをする調理員さん



↑クリスマス献立おいしかったね！

寄宿舎給食献立表

月日・曜日	朝食 <small>ちょうしょく</small>	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	夕食 <small>ゆうしょく</small> ★印のついたデザートは、 <small>せいりやうぼう</small> 星雲工房さんの手作りです!	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
3/9 (月)			ごはん ささみのうめフライ なのはなのわふうサラダ せんべいじる メロンゼリー	工: 729 塩: 2.0
3/10 (火)	ごはん サバのみそに きんぴらごぼう みそしる ヤクルト	工: 616 塩: 2.4	キムタクごはん はるまき ナムル わかめスープ パイン	工: 709 塩: 4.1
3/11 (水)	ごはん なっとう ゆでたまご やさしいカレーソテー みそしる ヤクルト	工: 720 塩: 2.1	ごはん ますのレモンソースかけ こんさいのあまからいため とんじる みぞまんじゅう★	工: 710 塩: 2.2
3/12 (木)	ごはん ミートボール とりとやさしいソテー みそしる ヤクルト	工: 665 塩: 2.5	ごはん とりのサクサクあげ じゃがきんぴら さわにわん はなみかん	工: 779 塩: 1.8
3/13 (金)	ごはん ミニハンバーグ (おろしソース) じゃがいものわふうソテー みそしる ヤクルト	工: 631 塩: 2.3	(<small>しんじく・せんじく</small> 香食・昼食) ポークカレー ぎゅうにゅう チキンナゲット つぼづけあえ てづくりココアマフィン	工: 855 塩: 3.9
3/16 (月)			(<small>しんじく・せんじく</small> 香食・昼食) ごはん ぎゅうにゅう てづくりしゅうまい こめこめんのちゅうかサラダ なめこのたまごスープ マスカット&アロエヨーグルト	工: 734 塩: 2.5

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

3月給食だより



1年間の振り返りをしよう!



がいよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



わす 忘れないでね

どうしたの? 明日で最後かあ... 給食とお別れするのがさびしいの

もつすく 卒業だもんね

でもね、わたしはあなたの元気を支えることができて幸せだったよ

給食の思い出を忘れない! 長い間ありがとう!! Hug!!

そつぎょうせい 卒業生はもうすぐ最後の給食です。これからも食べることを大切に!

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>