



平成 25 年度 兵庫県立視覚特別支援学校

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
3 (月)	ちらしずし 牛乳 ほうれん草のおひたし あさりの赤だし	あなご, 卵, 凍り 豆腐, 牛乳, あさり	米, 砂糖, 油	かんぴょう, れんこん, にんじん, のり, いんげん, ほうれん草, 白菜, えのきたけ, わかめ, み つば	624	27.4
4 (火)	ごはん 牛乳 ちくわのごまがらめ ゆでキャベツ 水菜のサラダ じゃがいものみそしる	牛乳, ちくわ, 卵, 油揚げ	米, 麦, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも	キャベツ, みずな, 大 根, にんじん, とうもろ こし, 玉ねぎ, 青ねぎ	713	24.2
5 (水)	ごはん 牛乳 八宝菜 蒸ししゅうまい 温州ミカンゼリー	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵, シュウ マイ	米, 麦, 油, 片栗 粉	しょうが, 玉ねぎ, 白 菜, にんじん, きくら げ, 干椎茸, たけのこ, ヤングコーン, 青ねぎ	796	29.1
6 (木)	ごはん 牛乳 鯖の変わりみそ煮 塩こんぶ和え かきたまじる	牛乳, さば, 卵, 豆 腐	米, 麦, 油, 砂 糖, 片栗粉	白ねぎ, しょうが, にん にく, もやし, にんじ ん, キャベツ, 昆布, 青 ねぎ	664	30.8
7 (金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のチーズ焼き タラモサラダ かぶのスープ	牛乳, 鶏肉, チー ズ, たらこ, ベー コン	パン, マヨネー ズ, じゃがい も, 砂糖	ブロッコリー, 玉ねぎ, かぶの葉, にんじん, セ ロリー	810	37.1
10 (月)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー ひじきサラダ りんご	牛乳, 牛肉, ハム	パン, 油, じゃ がいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, いん げん, ひじき, 大根, こ まつ菜, りんご	777	28.0
11 (火)	赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 紅白なます 菜の花のおひたし とろろ昆布のすまし汁	あずき, 牛乳, 鶏 肉, 豆腐	米, 片栗粉, 油, ごま, 砂糖	しょうが, にんにく, 大 根, にんじん, なのは な, 白菜, えのきたけ, こんぶ, 青ねぎ	752	30.6
13 (木)	ごはん 牛乳 ホイコーロー はるさめサラダ スーミータン	牛乳, 豚肉, ハム, 卵	米, 麦, 油, 砂 糖, はるさめ, ごま	キャベツ, にんじん, ピ ーマン, 白ねぎ, にんに く, しょうが, きゅう り, もやし, とうもろこ し, 青ねぎ	710	27.5
14 (金)	ごはん 牛乳 ますのみそマヨネーズ焼き こふきいも ひじきとベーコンの炒め煮 のっぺいじる	牛乳, ます, ベー コン, 厚揚げ	米, 麦, マヨネ ーズ, じゃがい も, 油, 砂糖, さ といも, こんに やく, 片栗粉	青ねぎ, ひじき, とうも ろこし, にんじん	769	32.1

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
17 (月)	コッペパン ジョア 肉団子と野菜のトマト煮 ポテトサラダ コンソメスープ	ジョア, ミートボ ール, 卵	パン, じゃがい も, マヨネーズ	にんじん, 玉ねぎ, キャ ベツ, トマト, 枝豆	707	25.4
18 (火)	ごはん 牛乳 みそかつ ゆでキャベツ 切り干し大根と ほうれんそうのおひたし 豆腐のすまし汁	牛乳, 鶏肉, 卵, 豆 腐	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 油, 砂 糖, ごま	切り干し大根, ほうれ ん草, しめじ, わかめ, 青ねぎ	794	32.1
19 (水)	カレーライス 牛乳 キャベツのサラダ ヨーグルト	牛肉, 牛乳, ヨー グルト	米, 麦, 油, じゃ がいも, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, キャ ベツ, きゅうり, とうも ろこし	815	25.5
平均					744	29.2

※ 材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。



三寒四温をくりかえしながら、少しずつ日差しが暖かくなってきました。3月は大きな区切りを迎える月です。この1年で心も体も大きく成長しましたね。

進級、卒業を前に、食生活をふり返り、新しい生活への準備をしましょう。



卒業して新しい生活を始める人も、進級して勉強に励む人も、元気であることが第一です。

そのために、食事面で身につけておきたいことは、以下の通りです。

1 規則正しく食べる

朝食を抜く、夜遅くに食べる、ということができるだけないように心がけましょう。

2 よくかんで食べる

おなか一杯になると、脳に「満腹になったよ」という信号が出ますが、「早食い」をすると、信号が届く前にたくさん食べてしまい、結果肥満を招く要因の1つとなっています。よくかんで食べると、食べ物の味もよくわかります。ゆっくり、よくかんで食べるように心がけましょう。

4月からあっという間に1年が過ぎようとしています。

給食はいかがでしたか？

また、新しい1年を迎えるために、より良い給食を作ろうと頑張っていきますので、いろいろなご意見、ご感想をお待ちしています。

