



# 給食こんだて表

平成26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)
2 (月)	ごはん 牛乳 ちくわのごまがらめ ゆでキャベツ みずなのサラダ 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	700	23.5
3 (火)	ちらしずし 牛乳 ほうれん草のおひたし あさりの赤だし ひしもち	牛乳, あなご, 卵, ちくわ, 油揚げ, あさり	米, 砂糖, 菱餅	たくあん, きぬさや, のり, ほうれん草, にんじん, えのき, わかめ, み つ葉	743	28.1
4 (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, えび	米, 麦, 油, 片栗 粉	しょうが, キャベツ, に んじん, きくらげ, 干椎 茸, たけのこ, いんげ ん, みかんゼリー	796	29.1
5 (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, 鯖, 卵, 豆 腐, ちくわ	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, こんぶ, きゅうり, たまねぎ, みつば	679	31.6
6 (金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き タラモサラダ やさいのスープ	牛乳, 鶏肉, 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, にんじん, セロリー, キ ャベツ, パセリ	755	31.0
9 (月)	赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 紅白なます 菜の花のおひたし とろろこんぶのすまし汁	あずき, 牛乳, 鶏 肉, 白玉団子	米, 片栗粉, 油, ごま, 砂糖	しょうが, にんにく, 大 根, にんじん, 菜の花, こんぶ, みつば, しいた け, とうもろこし	766	29.8
11 (水)	ごはん 牛乳 ビーフシチュー ひじきサラダ りんご	牛乳, 牛肉, ハム	米, 麦, 油, じゃ がいも, ごま	玉ねぎ, にんじん, ひじ き, マッシュルーム, と うもろこし, きゅうり, りんご	777	28.0
12 (木)	ごはん 牛乳 白身魚のラビゴットソース ゆでキャベツ ひじきの炒め煮 大根のスープ	牛乳, ホキ, ちく わ, 油揚げ, ベー コン	米, 麦, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ひ じき, 枝豆, 大根, トマ ト, きゅうり, 青ねぎ	643	27.9
13 (金)	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, ハム	パン, じゃがい も, マヨネー ズ, ヨーグルト	にんじん, 玉ねぎ, キャ ベツ, トマト, なす, 豆 苗, とうもろこし, いん げん, 黄ピーマン	781	24.9
16 (月)	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	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	734	27.8

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 (火)	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	青ねぎ, ひじき, とうも ろこし, にんじん	741	31.5
18 (水)	ごはん 牛乳 すごもり卵 もやツナサラダ 里芋のみそ汁	牛乳, 牛肉, 豚肉, 卵, ツナ, ヨーグ ルト, 鶏肉	米, 麦, マヨネ ーズ, さとい も	ほうれん草, レモン, も やし, にんじん, きゅう り, 玉ねぎ, にんじん	741	30.7
19 (木)	ごはん 牛乳 みそかつ ゆでキャベツ 切り干し大根のおひたし わかめのすまし汁	牛乳, 豚肉, 卵, 豆 腐, 油あげ	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 油, 砂 糖,	切り干し大根, にんじ ん, 干しシイタケ, いん げん, わかめ, 青ねぎ	830	31.6
20 (金)	カレーライス 牛乳 キャベツのサラダ ヨーグルト	豚肉, 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	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、食生活を振り返り、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

おなかが一杯になると、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。

