



# 給食こんだて表

平成 28 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)
1 (水)	【リクエスト献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け ひじきサラダ かぼちゃのみそしる	牛乳, 鶏肉, ハム, 油 揚げ	米, 麦, 小麦粉, 片栗 粉, 油, 砂糖, ごま, マ ヨネーズ	レモン, ひじき, きゅ うり, 赤ピーマン, か ぼちゃ, たまねぎ, に んじん, 青ねぎ	764	27.6
2 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 パクパクはるまき みかんゼリー	牛乳, 豚肉, いか, 卵, はるまき, むきえび	米, 麦, 油, 片栗粉, ゼ リー	たまねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, た けのこ, 干し椎茸, き くらげ, いんげん	738	29.1
3 (金)	【ひなまつり献立】 ちらしずし アシドミルク ほうれん草のおひたし あさりの赤だし ひなあられ	アシドミルク, あさ り, 豆腐, 卵, 高野豆 腐, ちくわ	米, 片栗粉, 油, ごま, 砂糖, ひなあられ	ほうれん草, みつ葉, かんぴょう, れんこ ん, いんげん	672	26.8
6 (月)	【卒業おめでとう献立】 赤飯 アシドミルク 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 すだちゼリー	アシドミルク, 鶏 肉,	赤飯, 片栗粉, 油, ご ま, 砂糖, 白玉もち, ゼリー	しょうが, にんじん, 大根, 菜の花, とうも ろこし, 干ししいた け, にんじん, こんぶ	736	25.5
7 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め さといもの煮物 厚揚げのみそしる	牛乳, 豚肉, がんも どき, 厚揚げ	米, 麦, 油, さといも 砂糖	赤ピーマン, 黄ピー マン, 青ねぎ, しょう が, にんじん, 玉ねぎ	678	29.8
9 (木)	ごはん 牛乳 肉団子と野菜のトマト煮 ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳, ミートボー ル, ハム	米, 麦, じゃがいも, マヨネーズ	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, 赤ピーマン, も やし	718	23.7
10 (金)	コッペパン アシドミルク 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	アシドミルク, ホ キ, ちくわ, 油揚げ, ベーコン	コッペパン, 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, 玉 ねぎ, パセリ, 青ねぎ	673	29.0
13 (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, とうもろこ し, 青ねぎ	710	26.9
14 (火)	ごはん 牛乳 鯖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, さわら, ベー コン, 厚揚げ	米, 麦, マヨネーズ, じゃがいも, 砂糖, さといも, 片栗粉	青ねぎ, ひじき, とう もろこし, にんじん, 干し椎茸	719	29.7

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)
15 (水)	ごはん 牛乳 すごもり卵 もやツナサラダ さといものみそしる	牛乳,牛肉,豚肉,卵, ツナ	米,麦,ドレッシング, グ, さといも	ほうれん草,もやし,に んじん,きゅうり,玉ね ぎ,にんじん,青ねぎ	724	32.0
16 (木)	ごはん 牛乳 とんかつ ゆでキャベツ 切り干し大根のサラダ わかめのすましじる	牛乳,豚肉,卵,豆腐	米,麦,小麦粉,パン 粉,油,砂糖,	切り干し大根,にんじ ん,キャベツ,きゅうり, ごぼう,わかめ,青ねぎ	765	29.1
17 (金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ミックスビーンズのサラダ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,ミック スビーンズ,ハム, ベーコン	パン,マーマレー ド	ブロッコリー,枝豆,玉 ねぎ,レモン,にんじん, セロリー,キャベツ,パ セリ	730	33.9
21 (月)	ごはん アシドミルク 赤魚の塩焼き しそキャベツ 筑前煮 じゃがいものみそしる	アシドミルク,赤 魚,鶏肉,油揚げ	米,麦,小麦粉,砂糖, 油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,赤 しそ,たけのこ,ごぼう, れんこん,いんげん,玉 ねぎ,青ねぎ	674	31.5
22 (火)	カレーライス ジョア キャベツのサラダ ミニチョコムースケーキ	豚肉,ジョア	米,油,じゃがいも, ドレッシング,ケ ーキ	玉ねぎ,にんじん,キャ ベツ,きゅうり	753	22.1
					平均	718 28.2

※ 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。

※ 食物アレルギー除去食には\*の印があります。

まだ寒さが残る日がありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？

友達や先生と一緒に同じものを食べる給食は、体だけでなく心の栄養になっている事でしょう。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べる事を大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね。



## 食生活と健康チェック

この1年間を振り返って、できていた事に○をつけてみましょう。

- 1、朝ごはんを毎日食べている。
- 2、かむことを意識して、よくかんで食べている。
- 3、おやつの時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている。
- 4、食事の前に必ず手を洗っている。
- 5、早寝、早起きをし、睡眠を充分にとっている。
- 6、食事は好き嫌いしないで残さず食べている。
- 7、1日3食、決まった時間に食べている。
- 8、食事の後は歯をみがいている。
- 9、運動をしたり、体を動かしたりして遊んだりしている。

