



# 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)
9 (水)	カレーライス 牛乳 キャベツのサラダ オムレットケーキ	牛肉, 牛乳	米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, オムレットケーキ	玉ねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	889	25.1
10 (木)	ごはん 牛乳 鯖の変わりみそ煮 切り干し大根の ゆず風味サラダ 豆腐のすましじる	牛乳, さば, 糸かまぼこ, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖	白ねぎ, しょうが, にんにく, 切り干し大根, こまつ菜, えのきたけ, わかめ, しめじ, 青ねぎ	672	30.7
11 (金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のバジルソース焼き ミニトマト ひじきサラダ レタスのスープ	牛乳, 鶏肉, ハム, ベーコン	パン, 砂糖, 油, じゃがいも	にんにく, トマト, ひじき, 大根, にんじん, こまつ菜, レタス, 玉ねぎ	727	33.3
14 (月)	バーガーパン 牛乳 白身魚のフライ タルタルソース コールスロー ミネストローネ	牛乳, 白身魚フライ, ベーコン, いんげんまめ	パン, 油, タルタル半分, マヨネーズ, 砂糖, じゃがいも	キャベツ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉ねぎ, きゅうり, にんじん, いんげん, セロリー, トマト	808	28.2
15 (火)	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ゆでブロッコリー 水菜のサラダ さつまいものみそしる	牛乳, 牛肉, 油揚げ	米, 麦, しらたき, 砂糖, ごま, 油, さつまいも	しょうが, ブロッコリー, みずな, 大根, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ, 青ねぎ	713	28.2
16 (水)	ごはん 牛乳 ますのごま焼き ゆでもやし 高野豆腐の卵とじ 若竹汁	牛乳, ます, 高野豆腐, 卵	米, 麦, ごま, 砂糖	もやし, グリンピース, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, わかめ, 青ねぎ	675	35.6
17 (木)	ごはん 牛乳 豚肉と根菜の炒め煮 菜の花のおひたし 厚揚げのみそしる	牛乳, 豚肉, 厚揚げ	米, 麦, こんにゃく, ごま, 油, 砂糖, じゃがいも	れんこん, にんじん, ごぼう, 青ねぎ, なのはな, 白菜, えのきたけ, 玉ねぎ	670	26.4
18 (金)	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げ餃子 オレンジ	牛乳, 豚肉, いか, エビ, うずら卵, ぎょうざ	米, 麦, 油, 片栗粉	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, きくらげ, 干椎茸, たけのこ, 青ねぎ, オレンジ	787	31.1
21 (月)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー おかひじきのサラダ いちご	牛乳, 鶏肉	パン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉, ごま, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, しめじ, ブロッコリー, おかひじき, キャベツ, 赤ピーマン, いちご	729	29.3
22 (火)	ごはん 牛乳 プルコギ もやしのナムル たまごスープ	牛乳, 牛肉, 卵	米, 麦, ごま, 砂糖, 油, 片栗粉	玉ねぎ, ピーマン, にんじん, もやし, こまつ菜, しいたけ, えのきたけ, 豆苗	679	28.2

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)
23 (水)	ごはん 牛乳 赤魚の煮つけ ほうれん草のごま和え じゃがいものみそしる	牛乳, あかうお, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, ごま, じゃがいも	しょうが, ごぼう, ほうれん草, 白菜, 玉ねぎ, にんじん, 青ねぎ	626	27.6
24 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ゆでキャベツ ポテトサラダ きのこのみそしる	牛乳, 鶏肉, 卵	米, 麦, 砂糖, じゃがいも, マヨネーズ	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, 枝豆, えのきたけ, しめじ, わかめ, 青ねぎ	745	30.5
25 (金)	ごはん 牛乳 ますのマスタード焼き こふきいも チリコンカン アスパラガスのスープ	牛乳, ます, ひよこまめ, 牛肉, 豚肉, ベーコン	米, 麦, マヨネーズ, じゃがいも, 油	玉ねぎ, ピーマン, トマト, にんにく, グリーンアスパラガス, にんじん, セロリー, とうもろこし	783	34.1
26 (土)	牛飯 アシドミルク ちくわの磯辺あげ たくあんあえ 呉汁	牛肉, 油揚げ, アシドミルク, ちくわ, 卵, 豆乳, 大豆	米, 麦, しらたき, 砂糖, 小麦粉, 油, ごま, じゃがいも	にんじん, たけのこ, 枝豆, のり, たくあん, ほうれん草, 玉ねぎ, 青ねぎ	755	30.7
30 (水)	ごはん 牛乳 キスのから揚げ いかなごのくぎ煮 白菜のごま酢あえ かぼちゃのみそしる	牛乳, きす, いかなご, 油揚げ	米, 麦, から揚げ粉, 油, ごま, 砂糖	白菜, にんじん, 春菊, かぼちゃ, 玉ねぎ, 青ねぎ	727	39.8
平均					732	30.6

※ 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。

## ご入学、ご進級おめでとございます。

うらかな春の光とともに、新学期が始まりました。今年度も安全でおいしい給食を作ろうと、給食室一同張り切っています。どうぞよろしくお願いいたします。

### 学校給食

～このようなことを考えて実施されています～

- 1 自分から栄養に気をつけ、好ききらいなく食べ、健康な体を作ります。
- 2 食事について正しい理解と望ましい食習慣を身につけます。
- 3 学校生活を楽しく豊かなものにし、明るい社交性を養います。
- 4 食べ物が自然の恵みであることを理解し、生命や自然環境を大切にする態度を養います。
- 5 食生活がさまざまな人に支えられていることを学び、感謝する態度を養います。
- 6 日本や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めます。
- 7 食べ物はどのように作られて、輸送され、消費されていくかなどの理解を深めます。

※幼児児童生徒の心身の健やかな成長のため、教育の一環として位置づけられています。



単にお昼ごはんとして食べるだけではなく、このようなめあてがあります。

### お知らせ

#### ★平成26年度給食費（1食あたり）

幼稚部	280円
小学部	300円
中学部・高等部	320円

給食費は学期ごとに定額で徴収します。就学奨励費の支弁段階により、徴収額が異なりますので、個別にお知らせをいたします。

#### ★給食試食会の開催

4月26日（土）授業参観日に合わせて開催します。別途、ご案内しますのでぜひご参加ください。