



4月 給食献立予定表

令和5年度

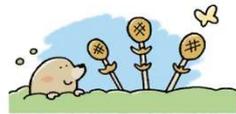
大分大学教育学部附属特別支援学校

日	こんだて名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
10月	始業式					
11月	ミルクパン			ミルクパン		672 kcal
	煮込みミートボール	○	にくだんご	サラダ油,三温糖,てん粉	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,黄ピーマン	27.4 g
	コーンスープ		鶏肉,牛乳,クリーム	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,コーン,クリームコーン,えだまめ	
12月	鶏そぼろ丼	○	鶏挽肉,卵	米,サラダ油,こんにゃく,三温糖	にんじん,しいたけ,えだまめ	653 kcal
	すまし汁		出し昆布,かつお節,木綿豆腐,かまぼこ,わかめ		にんじん,えのきたけ,ねぎ	31.6 g
	大根のかぼす和え		しらす干し	三温糖,いりごま白	だいこん,きゅうり,にんじん,かぼす果汁	
13月	入学式					
14月	ごはん			米		684 kcal
	クリスピーチキン		クリスピーチキン	油		27.0 g
	ほうれん草のチーズ和え	○	チーズ,かつお節		ほうれん草,にんじん,コーン	
	お魚団子と野菜のお汁 お祝いいちごゼリー		出し昆布,かつお節,日身魚とごぼう団子	お祝いいちごゼリー	だいこん,にんじん,えのきたけ,チンゲン菜	
17月	ごはん			米		647 kcal
	肉じゃが	○	豚肉,さつま揚げ	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん	27.2 g
	春キャベツの味噌汁 ひじきのり		いりこ,木綿豆腐,味噌 ひじきのり		にんじん,えのきたけ,グリーンボール,根深ねぎ	
18月	コッペパン			コッペパン		632 kcal
	国産いちごジャム			いちごジャム		25.0 g
	たらと春キャベツの豆乳シチュー 南瓜サラダ	○	すけとうだら,ベーコン,豆乳 ロースハム	サラダ油,じゃがいも,バター マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ かぼちゃ,きゅうり,コーン	
19月	ごはん			米		642 kcal
	赤魚のレモン漬	○	赤魚	油,上白糖	レモン	24.7 g
	茎わかめ炒め じゃが玉スープ		豚肉,茎わかめ ベーコン,卵	サラダ油,こんにゃく,三温糖,ごま油,ごま じゃがいも,てん粉	にんじん にんじん,たまねぎ,小松菜	
20月	小さいアップルパン			コッペパン	ドライアップル	643 kcal
	仲良しうどん	○	出し昆布,かつお節,鶏肉,かまぼこ,油揚げ,わかめ,卵	うどん	にんじん,しいたけ,根深ねぎ	29.7 g
	ひじきのサラダ		ひじき,ロースハム,チーズ	オリーブオイル,三温糖	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン	
21月	お迎え遠足					
24月	ごはん			米		700 kcal
	さばの味噌煮	○	さば,味噌	三温糖	しょうが	27.6 g
	じゃがいもの胡麻酢和え			じゃがいも,ごま,すりごま白,上白糖	にんじん,キャベツ	
	とうふ入りかきたま汁		出し昆布,かつお節,木綿豆腐,卵	てん粉	たまねぎ,にんじん,ねぎ	
25月	米粉パン			米粉パン		651 kcal
	サーモンフライ	○	サーモンフライ	油		36.1 g
	蒸し野菜 切干大根のスープ			じゃがいも,和風玉ねぎドレッシング ベーコン	ブロッコリー,にんじん 切干しいたけ,にんじん,たまねぎ,しめじ,小松菜	
26月	ビビンバ丼	○	牛肉,味噌,八丁味噌	米,サラダ油,三温糖,ごま油	にんじん,だいこん,山菜,たいもやし,小松菜	698 kcal
	わかめスープ		ベーコン,わかめ	いりごま白,ごま油	たまねぎ,にんじん,きくらげ,根深ねぎ	25.6 g
	フルーツ入り杏仁豆腐		牛乳	杏仁ミックス	パイン,黄桃	
27月	丸コッペパン			まるコッペパン		648 kcal
	ペンネのクリーム煮	○	鶏肉,牛乳,クリーム	サラダ油,じゃがいも,ペンネツテ,バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ	28.4 g
	ツナとお豆のサラダ		ツナ,ビーンズミックス		キャベツ,にんじん,きゅうり	
28月	ルウから手作りチキンカレー	○	鶏肉	米,薄力粉,サラダ油,バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが,グリーンピース	717 kcal
	福神和え				だいこん,にんじん,きゅうり,キャベツ,福神漬	23.9 g
	かぼすソフトヨーグルト		かぼすソフトヨーグルト			

*食材の都合により、献立を変更する場合があります。
 *献立表は毎月発行しますので、朝・夕の食事と重ならないようにご活用ください。
 *新入生の給食は、14日(金)から始まります。
 *予定献立表には中学部の栄養価を記載しています。高等部・小学部は10%増減です。



4月 給食だより



入学・進級おめでとうございます



色とりどりの花が咲きほこる中、元気いっぱい新年度の学校生活がスタートしました。児童・生徒のみなさんは期待に胸をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張や不安から体調をくずしやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝食を食べて登校するようにしましょう。今年度も、安全・安心・美味しい給食を提供できるよう給食室一同、力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしく願いいたします。

献立作成上のポイント

給食について

- 子どもたちの成長発育、健康保持に必要な栄養素を満たし、特に家庭で不足しがちな緑黄色野菜・乳製品・小魚・大豆製品を給食で補っていく献立をたて、調理・工夫を行っています。
- 野菜はすべて手切りで、家庭的な味を出すよう工夫しています。
- 味付けは薄味にし、だしは、『煮干し』『こんぶ』『かつお節』『チキンガラスープ』でとり、自然の味を大切にしています。
- 行事食・旬の食材などを取り入れ季節感をだしていきます。
- すべての業者と契約を交わし、良質で安全な食品を選び使用しています。
- ドライシステムの給食室で作業を行っています。文部科学省の「学校給食衛生管理基準」に従い調理しています。食中毒防止に考慮した献立作りをしています。
- 地産地消に取り組み、県産品を積極的に使用します。郷土料理や日本各地の料理、世界の料理の提供もしていきます。
- 適時適温給食で、あたたかいものを食べてもらうよう、時間に合わせて作り、配食しています。



家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん

朝食で3つのスイッチオン



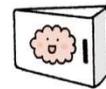
保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？ 家族で元気にすごすために「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう。

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

4人で給食を作ります

調理員：高野 恵 三重野 雅美 宮園 幸恵
 栄養士：丸山 好美
 よろしく願いいたします。

