

# 4月 給食献立予定表

令和6年

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	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
8月	始業式					
★9日から給食が始まります。お友達や先生と食べる給食はとてもおいしいですよ!みんなで、なかよくたべましょう。						
9月 火	コッペパン	○		コッペパン		655 kcal
	プレーンオムレツ		プレーンオムレツ			24.1 g
	ブロッコリーとポテトのサラダ			じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, ブロッコリー, コーン	
	肉団子と野菜のスープ		肉だんご		にんじん, たまねぎ, しめじ, キャベツ, 小松菜	
10月 水	ごはん	○		米		670 kcal
	いわしの甘露煮		いわしの甘露煮			25.9 g
	切り干し大根ときゅうりのサラダ		鶏肉	サラダ油, 上白糖, ごま	切干しだいこん, きゅうり, にんじん, かぼす果汁	
	じゃが芋とキャベツの味噌汁		いりこ, 油揚げ, わかめ, 味噌	じゃがいも	キャベツ, 根深ねぎ	
11月 木	入学式					
★12日はルウから手作りカレーです。1年生も食べやすいように野菜と果物のペーストを入れ甘口カレーをつくりまます。						
12月 金	ルウから手作りポークカレー	○	豚肉	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, セロリ, りんご, グリーンピース	776 kcal
	コールスローサラダ		ロースハム		キャベツ, にんじん, コーン, きゅうり	26.5 g
★15日は入学おいらいメニューです。花形にんじんと黄色い卵そぼろで春らしい花ちらし寿司です。						
15月	花ちらし寿司	○	鶏挽肉, 高野豆腐, 卵	米, 上白糖, 三温糖	しいたけ, にんじん	656 kcal
	ほうれんそうの胡麻和え			ごま	ほうれんそう, にんじん, だいずもやし	26.0 g
	魚ソーメン汁		出し昆布, かつお節, 魚ソーメン, わかめ		にんじん, えのきたけ, みつば	
	いちごミルクプリン			いちごミルクプリン		
★16日の仲良しうどんは、海のもの山のものいろいろな材料が仲良しうどんのどんぶりに入っています。						
16月 火	小さいパン	○		パン	ドライパン	647 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	28.5 g
	あおりのポテト		青海苔粉	油, じゃがいも		
★17日の肉じゃがは、無水肉じゃがです。火加減を調整して野菜の水分だけで煮るのでうまみがギュッとつまっています。						
17月 水	ごはん	○		米		661 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	28.9 g
	春キャベツの味噌汁		いりこ, 木綿豆腐, 味噌		にんじん, えのきたけ, グリーンボール, 根深ねぎ	
	ひじきのり		ひじきのり			
18月 木	コッペパン	○		コッペパン		670 kcal
	あじフライ		あじフライ	なたね油		26.1 g
	ごぼうとさつまいものサラダ			さつまいも, マヨネーズ	ごぼう, にんじん, えだまめ	
	春キャベツとウインナーのスープ		ウインナー		たまねぎ, にんじん, キャベツ	
19月 金	ごはん	○		米		635 kcal
	中華オムレツ		卵, ロースハム	三温糖, ごま油, でん粉	にんじん, グリーンピース, しいたけ, きくらげ	26.2 g
	春雨サラダ			春雨, 三温糖, ごま油, ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	
	大根と鶏肉のスープ		鶏肉		にんじん, だいこん, しめじ, みずな	
22月	ごはん	○		米		668 kcal
	回鍋肉		豚肉, 八丁味噌	サラダ油, 三温糖, ごま油	たまねぎ, しょうが, にんじん, しいたけ,	24.6 g
	揚げ餃子			油		
	春雨スープ		わかめ	春雨	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, しいたけ, 小松菜	

23 火	ミルクパン		ミルクパン		647 kcal
	タラの黄金焼き	○	たら切身	マヨネーズ	37.3 g
	アスパラガスのソテー		豚肉	サラダ油	アスパラガス,だいずもやし
	新じゃが芋のスープ煮		ベーコン	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,きぬさや
★24日のさばの味噌煮は味噌の旨味とさばの旨味の相乗効果でおいしさ倍増です。たっぷりの生姜で魚の臭みもなくごはんがすすむおかずです。					
24 水	ごはん		米		656 kcal
	さばの味噌煮	○	さば,味噌	三温糖	しょうが
	じゃがいもの胡麻酢和え			じゃがいも,ごま,上白糖	にんじん,キャベツ
	若竹汁		出し昆布,かつお節, 木綿豆腐,わかめ		たけのこ,みつば
25 木	コッペパン		コッペパン		686 kcal
	ペンネのクリーム煮	○	鶏肉,牛乳,クリーム	サラダ油,ペンネッテ,バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ
	ミモザサラダ		卵	マヨネーズ	ブロッコリー,きゅうり,コーン, にんじん
★26日のなら豚ごま味噌丼は、大分県産のならをたっぷり使っています。ニラと豚肉のビタミンB1で疲労回復効果があります。					
26 金	なら豚ごまみそ丼	○	豚肉,味噌	米,サラダ油,ねりごま, 三温糖,ごま	にんじん,もやし,なら
	大根のかぼす和え			三温糖,ごま	だいこん,きゅうり,にんじん, かぼす果汁
	もずくスープ		ベーコン,もずく	ごま油	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう
★30日は皆が大好きなハンバーグにチーズを入れ手作りました。					
30 火	コッペパン		コッペパン		688 kcal
	チーズインハンバーグ	○	豚ひき肉,木綿豆腐,牛乳, 卵,チーズ	パン粉,三温糖	たまねぎ,にんじん
	スパゲティサラダ		ロースハム	スパゲッティ,三温糖, マヨネーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり
	オニオンスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※献立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、12日(金)から始まります。

※給食献立予定表には中学部・高等部の栄養価を記載しています。小学部はおおよそ20%減です。

## 4月 給食たより



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。9日から給食がスタートします。友達と一緒に食べる給食など様々な食に関する体験を通して、食への興味関心が持てるような環境づくりや、発信をしていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

### 朝ごはんを食べて登校しましょう

朝ごはんは1日の生活の始まりです。朝起きた時の体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温も上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとスイッチが入らないのでぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に過ごすことができません。また、1回の量があまり食べられない子供にとって、朝食は大切な栄養源になります。

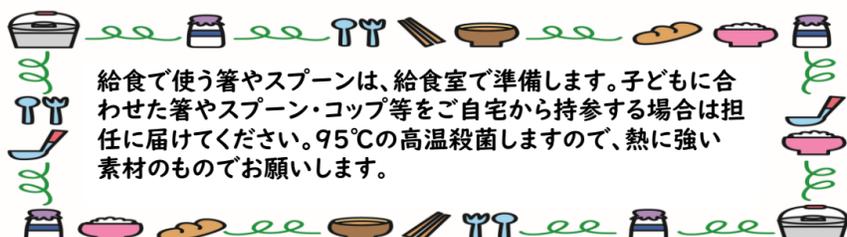
学校で活動できるように  
しっかりと朝ごはんを食べましょう。



### 楽しい・おいしい給食時間に



給食で使う野菜は、全て手切りで、家庭的な味を出すように工夫しています。野菜料理が多いですが子供たちが食べやすいように調理して提供します。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・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。いろいろな食の体験を繰り返すことでたくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さや楽しさを感じられるようになってくれたらと思っています。



給食で使う箸やスプーンは、給食室で準備します。子どもに合わせた箸やスプーン・コップ等をご自宅から持参する場合は担任に届けてください。95℃の高温殺菌しますので、熱に強い素材のものでお願いします。

調理員:高野 恵・宮園 幸恵・安長 美千代  
栄養士:丸山 好美  
4人で安全安心 美味しい給食作りにがんばります

