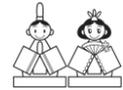


令和6年度



学校給食予定献立表



きょうとふりつやわたしえんがっこう
京都市立八幡支援学校

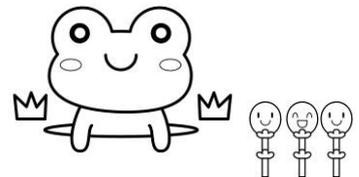
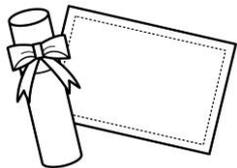
日 曜日	献立名	牛乳	材料名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	体の調子を整える食品	調味料・その他			
3月	てまきずし		こめ じゃくはくとう	やきのり		す しお	654	25.4	
	さんおんとう		ぶたにく		しょうゆ				
	ごま		まぐろみずに	レモンじる	ノンエッグマヨネーズ				
	ずましじる		い		なのはな はくさい	しょうゆ みりん	835	30.1	
	さんしょくゼリー		さんしょくゼリー		たまねぎ にんじん ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお			
4火	ごはん		こめ				611	24.0	
	さばのたつたあげ		こめこ かたくりこ	さば	しょうが	さけ しょうゆ			
	ごますあえ		なたねあぶら						
	みそしる		さんおんとう		さんどまめ にんじん	す しょうゆ			
			ごま		もやし		837	31.3	
				とうふ	たまねぎ ねぎ	けずりぶし みそ			
5水	むぎごはん		こめ おおむぎ				588	24.2	
	おやこどんぶり		なたねあぶら	とりにく	たまねぎ ねぎ	けずりぶし さけ			
			さんおんとう	たまご		みりん しょうゆ			
	みそしる		かたくりこ	きざみのり			772	29.1	
				あぶらあげ	わかめ	はくさい	けずりぶし みそ		
6木	わかめごはん		こめ			たきこみわかめ	600	19.3	
	とりにくのてりやき			とりにく		しょうゆ みりん			
	チーズポテト		じゃがいも	チーズ	パセリ	しお こしょう			
	きのこスープ		バター		えのきたけ にんじん	がらスープ (チキン)			
	おいおいデザート			いちごのおいおいデザート	しめじ ちんげんさい	こしょう しょうゆ			
10月	ごはん		こめ				591	25.2	
	ホイコーロー		ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	きゃべつ にんじん	みそ トウバンジャン			
			なたねあぶら		しょうが にんにく	さけ しお しょうゆ			
	ワンタンスープ		さんおんとう	ねぎ			777	30.2	
			ワンタン	とりミンチ	こまつな にんじん	がらスープ (チキン)			
					しょうが にんにく	しょうゆ しお こしょう			
					えのきたけ				
11火	ざっこくごはん		こめ ざっこくフレンド				608	19.9	
	チキンカレー		じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん	カレールウ しお こしょう			
			なたねあぶら		しょうが にんにく	トマトチャップ ｸﾞﾀｰﾘｰｽﾞ ｰｰｼ			
	やさしいサラダ		なたねあぶら		きゃべつ にんじん	す しお しょうゆ	791	23.9	
			さんおんとう		さんどまめ たまねぎ	みりん しろワイン			
13木	ごはん		こめ				608	25.9	
	とりにくのからあげ		なたねあぶら	とりにく	しょうが	さけ しょうゆ			
			こめこ かたくりこ						
	きりぼしだいごんの おかかあえ		さんおんとう	はなかつお	きりぼしだいごん	しょうゆ す			
	はくさいスープ			こなつな にんじん			796	31.3	
					たまねぎ しめじ	がらスープ (チキン)			
					はくさい	しょうゆ こしょう			
14金	こくとうパン		こくとうパン				611	22.3	
	ツナとポテトの カップやき		じゃがいも	まぐろみずに	ミックスベジタブル	ノンエッグマヨネーズ			
	きゃべつサラダ		なたねあぶら	チーズ		しお こしょう			
	あおなスープ				きゃべつ	りんごす しょうゆ			
					とうみょう	しお こしょう	757	26.9	
					こまつな もやし	がらスープ (チキン)			
					えのきたけ	しょうゆ しお こしょう			
17月	チュモッパふうごはん		こめ ごま	きざみのり	はくさいキムチ	ノンエッグマヨネーズ	561	15.8	
			ごまあぶら		たくあん				
	こまつなとはるさめの いためもの		はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんじん	しょうゆ しお こしょう			
	トックいり わかめスープ		さんおんとう		こまつな				
			トック	わかめ	えのきたけ	がらスープ (チキン)	745	19.3	
			ごまあぶら		にんじん	しょうゆ しお こしょう			

日 曜日	献立名	材 料 名				米 量	養 量
		牛乳	熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品		
18 火	むぎごはん		こめ おおむぎ				
	さんしょくどんぶり		さんおんとう なたねあぶら	たまご とりミンチ	しょうが ほうれんそう	しお しょうゆ さけ みりん	565 21.5
	すましじる			もずく	えのきたけ ねぎ	けずりぶし しょうゆ さけ	745 26.2

※ 太字は、八幡市産の野菜です。

米量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。

* 都合により、献立を変更する場合があります。



朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの暖かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。卒業を目前に控えたみなさんは、寂しさと新しい生活への期待をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。健康な心と体は、バランスのとれた食事の積み重ねによって作られます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと思います。



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう!



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

