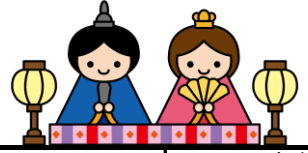




# 令和3年度 3月よていこんだてひょう

埼玉県立上尾かしの木特別支援学校



ひ (ようび)	ぎ (ゆう)	こんだて	からだのちやにくになる あかのしょくひん	からだのちからやねつになる きいろのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	エネキー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
						小学部	中・高等部		
1	火	こどもぱん エビフライ かいそうサラダ コーンスープ	○ぎゅうにゅう ◎★エビフライ かいそうミックス	◎◎こどもパン ごま じょうはくとう じゃがいも あぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	560 21.9 21.7 2.9	672 26.3 26.0 3.5		
2	水	ごはん しおマーボー豆腐 ホタテとキャベツのちゅうかあえ ちゅうかスープ	○ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて みそ とうふ だいずフレーク	せいはいくまい あぶら かたくりこ ごま じょうはくとう	しょうが にんにく とうがらし なら ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう きくらげ	579 23.7 17.6 2.8	695 28.4 21.1 3.4		
3	木	はるやさいのスパゲッティ ●ミモザサラダ さんしょくはなゼリー	○ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ○チーズ ●たまご	◎スパゲッティ じゃがいも じょうはくとう あぶら エッグケアマヨネーズ さんしょくはなゼリー	キャベツ なばな たまねぎ アスパラガス えのきたけ にんにく とうがらし にんじん ブロッコリー あかピーマン レモン	562 22.7 20.7 2.7	674 27.2 24.8 3.2		
4	金	コロコロステーキどん かぶとキャベツのそくせきづけ はくさいみそしる	○ぎゅうにゅう きゅうにく あぶらあげ みそ	せいはいくまい おおむぎ あぶら じょうはくとう	あかピーマン きピーマン ぶなしめじ こねぎ にんにく しょうが たまねぎ かぶ キャベツ はくさい にんじん ねぎ	618 25.9 21.7 3.0	742 31.1 26.0 3.6		
7	月	ごはん あげぶりとだいこんのもの ゆかりあえ きりたんぼじる	○ぎゅうにゅう ぶり とりにく	せいはいくまい かたくりこ あぶら さんおんとう きりたんぼ	しょうが だいこん きゅうり かぶ キャベツ こまつな にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	670 25.3 21.8 2.2	804 30.4 26.2 2.6		
8	火	にくきつねうどん ●ちくわのいそべあげ いちご	○ぎゅうにゅう きゅうにく あぶらあげ ちくわ ●たまご あおのり	◎うどん じょうはくとう さんおんとう ◎はくりきこ あぶら	こまつな にんじん ねぎ いちご	638 23.9 25.0 3.0	766 28.7 30.0 3.6		
9	水	かりかりチキンカレー だいこんときゅうりのツナマヨ ●おいわいケーキ	○ぎゅうにゅう とりにく ツナ	せいはいくまい おおむぎ じゃがいも かたくりこ あぶら エッグケアマヨネーズ ●◎◎おいわいケーキ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり トマト	760 25.7 22.7 2.6	912 30.8 27.2 3.1		
10	木	卒業式							
こうとうぶ そつぎょうしき									
11	金	ごはん にくじゃが いそかあえ ほうれんそうとコーンのみそしる	○ぎゅうにゅう きゅうにく かつおぶし きざみのり とりにく みそ	せいはいくまい あぶら はるさめ じゃがいも さんおんとう ○バター	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい こまつな ぶなしめじ だいこん ほうれんそう とうもろこし ねぎ	669 22.0 21.9 2.8	803 26.4 26.3 3.4		
14	月	ごはん ●レンズまめのミートローフ カラフルサラダ オニオンスープ ●ストロベリーミニパフェ	○ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ●たまご ベーコン	せいはいくまい あぶら さんおんとう ◎パンこ じょうはくとう ○バター ●◎◎ストロベリーミニパフェ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし あかピーマン きゅうり パセリ マッシュルーム	688 26.8 22.0 2.8	826 32.2 26.4 3.4		
15	火	卒業式							
しょう・ちゅうがくぶ そつぎょうしき									
16	水	●かきあげどん キャベツのしおこんぶづけ とうふだんごじる	○ぎゅうにゅう ほたて ●たまご かつおぶし こんぶ ◎ミートボール みそ	せいはいくまい おおむぎ ◎はくりきこ あぶら さんおんとう さといも	たまねぎ ごぼう いとみつば キャベツ きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	643 22.9 17.8 2.9	772 27.5 21.4 3.5		
17	木	たいわんまぜそば しゃくしなまん ちゅうかやさいスープ	○ぎゅうにゅう ぶたにく きざみのり ◎しゃくしなまん だいずフレーク	◎ちゅうかめん あぶら さんおんとう かたくりこ はるさめ	なら ねぎ こねぎ にんにく とうがらし はくさい だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ	678 27.8 23.5 2.9	814 33.4 28.2 3.5		
18	金	ターメリックライスホワイトソース はるやさいのサラダ コンソメスープ いちごゼリー	○ぎゅうにゅう とりにく ★えび ほたて ベーコン	せいはいくまい おおむぎ ○バター あぶら ◎はくりきこ じょうはくとう じゃがいも いちごゼリー	たまねぎ マッシュルーム ミックスベジタブル キャベツ なばな アスパラガス にんじん とうもろこし	653 21.5 20.6 2.6	784 25.8 24.7 3.1		

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※アレルギー特定原材料7品目のうち●卵 ○乳・乳製品 ◎小麦 ★エビ・カニ で表示しています。(本校ではそば 落花生を含む食品は使用していません)

※ は卵を使っている献立になります。

### ターメリックライス ホワイトソース

ざいりょう 材料(4人分) しょうがせいじんぶんりょう 小学生4人分量です。ご家庭で調整してお作りください。

ターメリックライス			
こめ	2合	ターメリック	1g
みず	適量	しょう塩	4g
		バター	4g
ホワイトソース			
とりにく 鶏肉(一口大)	60g	ぎゅうにゅう 牛乳	80g
あぶら 油	適量	こむぎこ 小麦粉	12g
たまねぎ 玉葱(1cm角)	80g	バター	12g
マッシュルーム	32g	しょう塩	2g
エビ	32g	こしょう	適量
アサリ	32g	ちキンコンソメ	2g
しろ白ワイン	5g	みず	80g
ミックスベジタブル	32g		

①ターメリックライスを炊く。  
(ホワイトソース)  
①魚介は洗って白ワインと合わせておく。  
②小麦粉、バターを加熱し牛乳をちょっとずつ  
加えながらホワイトソースをつくる。  
③水を入れてホワイトソースをつくる。  
④肉、玉葱を炒める。  
⑤野菜と魚介を炒める。  
⑥ホワイトソースに具を合わせる。  
⑦調味料を加え味を調える

### 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
□の中に「よくできた...○、時々できた...△、全然できなかった...×」をマークしましょう。

<p>給食時間を 振り返って</p>	<p>給食当番の仕事 きちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに 食べた</p>
<p>自分に必要な量 を考えて食べる ことができた</p>	<p>感謝の気持ちをもつて、 なるべく残さず食べる ことができた</p>	<p>時間内に食べ終わる ことができた</p>
<p>食生活を 振り返って</p>	<p>朝ごはんを毎日 食べた</p>	<p>おやつは時間と量を 決めて食べた</p>
<p>よくかんで食べる ことができた</p>	<p>脂肪分や塩分の とり過ぎに気をつけた</p>	<p>行事食や郷土料理 に興味を持つことが できた</p>

○...10点 △...5点 ×...0点  
として、採点してみよう!

/ 100点

何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。