



# 4月給食だより

令和4年4月8日  
上尾かしの木特別支援学校  
給食室

## 給食目標

- ① 給食マナーを身につけよう
- ② みんなで楽しく食べよう



ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた「新しい生活様式」を踏まえ、制限の多い給食時間となりますが、皆さんが楽しみになるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、よろしくお願い致します。

## 新しい生活様式を踏まえた給食時間の約束

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前、後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p> <p>元気 清潔</p>
<p>マスクは、「いただきます」あいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p>	<p>姿勢よく、前を向って静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p>

## 給食当番の衛生チェック

- 髪の出ないように帽子をかぶる
- マスクで鼻と口をおおう
- 髪が長い人は結びましょう
- 手はせっけんできれいに洗う
- 清潔な白衣(エプロン)を身につける
- 爪は短く切っておきましょう
- 清潔なハンカチを用意する
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。



# 令和4年度 4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 (年月日)	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
					小学部	中・高等部
11月	ごはん とりにくとキャベツのガリバタいため ブロッコリーサラダ だいこんとわかめのみそしる	○ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	せいはくまい あぶら さんおんとう ○バター じょうはくとう ごま	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー れんこん だいこん ねぎ	624 24.2 22.0 2.9	749 29.0 26.4 3.5
12月	ツイストパン しるみざかなのソーテー トマトソース コールスローサラダ ●マカロニスープ	○ぎゅうにゅう ホキ とりにく ●○ベーコン	◎ツイストパン ◎はくりきこ あぶら ○バター じょうはくとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも ◎シェルマカロニ	トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん セロリー	578 25.6 22.9 2.2	694 30.7 27.5 2.6
13日	ごはん ずぶた ブロッコリーのホタテマヨ やさいスープ	○ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて ベーコン	○ぎゅうにゅう とりにく ○クリーム ○チーズ ひじき ツナ ●○ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン しいたけ ブロッコリー キャベツ パセリ	669 26.3 21.7 2.8	803 31.6 26.0 3.4
14日	●ベーコンとアスパラの カルボナーラふう ひじきツナサラダ オレンジ	○ぎゅうにゅう とりにく ○クリーム ○チーズ ひじき ツナ ●○ベーコン	◎スパゲッティ あぶら じょうはくとう	アスパラガス ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム レモン にんじん キャベツ オレンジ	564 24.2 26.0 2.4	677 29.0 31.2 2.9
15日	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ さくらゼリー	○ぎゅうにゅう とりにく ○チーズ	せいはくまい おおむぎ あぶら じゃがいも ごま じょうはくとう さくらゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	698 22.5 20.5 2.9	838 27.0 24.6 3.5
18日	ごはん とりにくのからあげ おかかあえ キャベツみそしる	○ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	せいはくまい かたくりこ あぶら	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー	627 25.1 21.6 2.4	752 30.1 25.9 2.9
19日	こどもばん ハンバーグ ブロッコリーのみそドレ コーンスープ	○ぎゅうにゅう ◎ハンバーグ みそ かつおぶし	◎こどもパン あぶら じょうはくとう ○バター じゃがいも	たまねぎ セロリー マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー とうもろこし パセリ	622 24.0 24.4 2.9	746 28.8 29.3 3.5
20日	ごはん ポークソーテー わつソース ●ポテトサラダ けんちんじる	○ぎゅうにゅう ぶたにく ●○ベーコン とうふ	せいはくまい さんおんとう かたくりこ じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとも あぶら	しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ねぎ ごぼう	599 24.9 16.5 2.6	719 29.9 19.8 3.1
21日	ミートソースパゲティー コーンとキャベツのマヨネーズあえ いちご	○ぎゅうにゅう ぶたにく レバーいりフランク	◎スパゲッティ あぶら エッグケアマヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	658 27.7 25.4 2.9	790 33.2 30.5 3.5
22日	ごはん さけのしおやき ごまあえ とんじる	○ぎゅうにゅう ぎんざけ ぶたにく みそ	せいはくまい ごま じょうはくとう さとも あぶら	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	593 26.6 18.1 1.9	712 31.9 21.7 2.3
25日	ごはん カジキのゴマみそだれ かいそうサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	○ぎゅうにゅう かじき みそ かいそうミックス	せいはくまい かたくりこ ごま さんおんとう じょうはくとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こねぎ	629 22.8 18.8 2.9	755 27.4 22.6 3.5
26日	さきたまライスボール チキンのコーンフ레이크やき カラフルサラダ ●ミネトロンネ	○ぎゅうにゅう とりにく ○チーズ いんげんまめ ●○ベーコン	◎さきたまライスボール エッグケアマヨネーズ ◎パンコ コーンフ레이크 あぶら じょうはくとう じゃがいも ◎シェルマカロニ	パセリ キャベツ とうもろこし あかビーマン きゅうり にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	562 24.9 24.0 2.4	674 29.9 28.8 2.9
27日	みそぶたどん かぶとキャベツのそくせきづけ だいこんみそしる	○ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	せいはくまい おおむぎ あぶら じょうはくとう ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん こねぎ にんにく しょうが かぶ こまつな キャベツ だいこん ねぎ	615 27.0 19.2 2.8	738 32.4 23.0 3.4
28日	ソースやきそば いそかあえ ●コンソメスープ	○ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり かつおぶし ぎざみのり ●○ベーコン	◎ちゅうかめん あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ビーマン はくさい こまつな ぶなしめじ にんじん とうもろこし	572 21.3 19.8 2.9	686 25.6 23.8 3.5
29日	しょうわのひ					

※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。

## 給食室からのお知らせ

4月よりベーコンの規格に変更があり、**卵、乳製品**を使用した製品へと変わります。

5月以降は、卵、乳製品を使用していない製品への変更を検討しております。

ご迷惑おかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



## 毎日の給食を学校ホームページに掲載しています！

学校のホームページに、給食の写真を掲載しています。

どんな給食を食べているのか気になる方はぜひご確認ください。

## 学校給食について

学校給食とは  
「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

## 栄養管理と献立作成

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティに富んだ献立を実施します。

今日の給食から見れます。

毎月の献立表や毎日の給食の写真を掲載しています。