



3 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

30年度	こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
3/1 (金)	ちらしずし	バジルやき すましじる さんしょく ゼリー	○	たまご 鶏肉 とろろ 油揚げ	米 麦 オリーブ油 さとう 三色ゼリー	インゲン しめじ 長ねぎ 小松菜 人参 ほうれん草 もやし 白菜 バジル	622 814	26.2 34.7	20.7 26.1
3/4 (月)	3月 うまれのみなさん おめでとうございます		○	ごはん	ポークピカタ ちくわサラダ すいとんじる	フルーツクレープ ぎゅうにゅう	702 903	27.2 35.6	27.0 32.4
3/5 (火)	コッペパン ミックスジャム	キャベツメンチカツ だいこんスープ カップでヤクルト	○	豚肉 イカ エビ タコ ベーコン たまご カップでヤクルト	コッペパン ジャム ビーフン 油 小麦粉 パン粉	人参 ピーマン きゃべつ もやし 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜	675 879	25.5 33.3	21.2 27.3
3/6 (水)	ごはん	ブリうめみそやき みそしる きりぼしに おさつスティック	○	ブリさつま揚げ 鶏肉 とろろ わかめ みそ 油揚げ	米 麦 こんにやく さとう さつまいも	人参 干しいたけ 梅肉 インゲン 切り干し大根 長ねぎ ショウガ	629 830	27.7 36.8	21.1 26.3
3/7 (木)	あんかけ やきそば	エビフライ うみのサラダ フルーツ あんじん	○	豚肉 イカ エビ タコ なると 海藻ミックス ハム	チャーメン 片栗粉 油 小麦粉 パン粉 杏仁フルーツ	人参 きゃべつ 玉ねぎ もやし ほうれん草 大根 きゅうり 干しいたけ	607 791	27.1 35.9	25.1 32.2
3/8 (金)	ごはん	メバルいちやぼし みそしる あえもの バナナ	○	メバル 油揚げ みそ	米 麦 里芋	人参 白菜 きゅうり パナナ きゃべつ 豆もやし 大根 ほうれん草 長ねぎ	541 693	23.4 30.4	13.2 15.3
3/11 (月)	カレーライス	ハムサラダ ヨーグルト	○	豚肉 ハム ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ	人参 玉ねぎ ニンニク グリーンピース コーン 白菜 きゅうり きゃべつ	660 855	20.2 25.2	19.9 24.7
3/12 (火)	おわかれきゅうしょく		○	シーフードうどん	ハムチーズピカタ ツナサラダ いちごのおいおいデザート	ぎゅうにゅう	584 716	27.8 33.8	23.9 28.2
3/13 (水)	高等部3年生 リクエストこんだて		○	ツナごはん	からあげ ポテトサラダ とんじる	プリン ぎゅうにゅう	746 989	31.2 41.3	30.1 38.8
3/15 (金)	ごはん	サバネギみそやき みそしる きんぴらごぼう コーヒーゼリー	○	サバ みそ 油揚げ さつま揚げ わかめ	米 麦 白滝 さとう 油 ごまごま油 コーヒーゼリー	人参 ごぼう インゲン 大根 長ねぎ	613 805	25.0 32.7	19.8 24.7
3/18 (月)	ごはん	おろしハンバーグ たまごスープ やさしいため	○	豚肉 とろろ たまご かまぼこ	米 麦 油 パン粉	大根 長ねぎ 人参 もやし しめじ たら 玉ねぎ 干しいたけ	567 746	22.2 28.8	19.7 24.8
3/19 (火)	まめパン	とろたまハムカツ クリームスープ スパソテー さくらゼリー	○	たまご ハム ツナ 鶏肉 牛乳	甘納豆パン パン粉 バター 小麦粉 油 じゃがいも	人参 ほうれん草 しめじ しいたけ 玉ねぎ グリーンピース	704 938	26.6 35.5	23.2 30.0
3/20 (水)	おたのしみきゅうしょく		○	ごはん	とりてん あえもの きりぼしじる	おいおいクレープ ぎゅうにゅう	715 923	27.1 35.7	27.7 33.8



	エネルギー	たんぱく質	脂質
基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	643	25.9	22.5
中学部・高等部	837	33.8	28.0
中学・高等部 塩分	3.4	小学部 塩分	2.4

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食はなんですか？これから先も楽しく過ごした給食の時間や学校生活がみなさんを支える思い出となってほしいと願っています。今までたくさん食べてくれてありがとう。

今月の目標

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりとさつま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん.....農耕班で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守られていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜(てん)茶(ちや)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事これらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。





平成 31 年 3 月
千葉大学教育学部附属特別支援学校

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食でいろいろな栄養をとって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年を振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。



食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
 - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
 - 姿勢を正しく食べるのができた。
 - スプーンやはしを上手に使うことができた。
 - よく噛んで、味わって食べるのができた。
 - 楽しく食べるのができた。
 - 三食は決まった時間に食べるのができた。
 - 朝食をかかさず食べた。
 - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！



いちごはビタミンと繊維がたっぷり!

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて、手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で食べられるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして免疫力を高めるのにも役立ちます。食物繊維も豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

こんげつのもくひょう 食生活をふりかえろう

にがてなたべもの いくつたべられるようになったかな?

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、残さないうちで食べた 	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みんなと仲よく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう!

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。