



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

令和6年度	3月 こんだてめい	牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂質
3/3 (月)	ごはん すましじる たけのこメンチカツ ひなまつり うみのサラダ ももゼリー	○	豚肉 ハム はんぺん たまご 海藻ミックス あおさ とうふ	米 麦 大豆油 ゆずドレッシング ももゼリー	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 干しいたけ 豆苗	613	22.5	17.5
3/4 (火)	コッパパン はちみつ マーガリン はながたとうふ おろしハンバーグ たまごサラダ ヨーグルト	○	とうふ 鶏肉 ヨーグルト たまご	コッパパン マカロニ マヨネーズ じゃがいも はちみつマーガリン	大根 人参 きゅうり しめじ きゃべつ 水菜 玉ねぎ ブロッコリー	621	21.9	21.4
3/5 (水)	ごはん ぷりからやき さといもの みそじる ほうれんそうソテー さくらゼリー	○	鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 ゴマ バターオイル 里芋 さくらゼリー	人参 きゃべつ ピーマン もやし ほうれん草 大根 コーン 玉ねぎ 長ねぎ	624	23.5	22.2
3/6 (木)	カレー うどん ツナサラダ 鶏肉 なんと ちくわ ツナ	○	鶏肉 なんと ちくわ ツナ	うどん 大豆油 小麦粉 さとう オリーブ油 カレールウ	人参 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり きゃべつ 大根 みかん	556	23.3	19.2
3/7 (金)	わかめ ごはん チーズハンバーグ ごまくじる	○	豚肉 チーズ わかめ ちくわ なんと	米 麦 ゴマ マヨネーズ 白滝	人参 きゅうり きゃべつ ごぼう 干しいたけ 小松菜	602	22.1	22.3
3/10 (月)	ごはん ホキフライ きのこスープ ゆかりあえ すだちゼリー	○	ホキ かまぼこ	米 麦 大豆油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 すだちゼリー	大根 人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ 小松菜 きのこミックス	604	24.4	12.3
3/11 (火)	高等部3年 リクエスト こんだて カレーライス からあげ かいそうサラダ バナナ	○	鶏肉 豚肉 かまぼこ 海藻ミックス	米 麦 大豆油 じゃがいも サラダ油 カレールウ 片栗粉	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 ショウガ 玉ねぎ パナナ	710	23.2	22.7
2/13 (木)	ごはん サバあおじそ さいきょうやき おひたし ベビーパン	○	サバ 油揚げ わかめ みそ	米 麦	人参 もやし ほうれん草 きゃべつ 長ねぎ 白菜 パン	570	23.7	18.5
3/14 (金)	ごはん きゃべつメンチ にら玉スープ アーモンドサラダ ヨーグルト	○	豚肉 ハム とうふ たまご ヨーグルト	米 麦 小麦粉 パン粉 大豆油 アーモンド	人参 きゅうり きゃべつ コーン 白菜 もやし 干しいたけ にら	638	23.5	19.0
3/17 (月)	ごはん チキンピカタ からしあえ すましじる	○	鶏肉 たまご 油揚げ とうふ かまぼこ わかめ	米 麦 小麦粉 さとう	人参 白菜 ほうれん草 もやし 長ねぎ 小松菜 干しいたけ	548	26.2	15.6
3/18 (火)	ごはん ホキバジルやき トマトスープ ビーフソテー	○	ホキ 豚肉 ベーコン	パンパン ビーフン じゃがいも オリーブ油	人参 ピーマン きゃべつ もやし 小松菜 しめじ 玉ねぎ いんげん トマト	548	24.8	18.0
3/19 (水)	ごはん ヒレカツ クリームスープ わかめサラダ いちごジュレ	○	豚肉 ハム わかめ かまぼこ 牛乳	米 麦 大豆油 さとう オリーブ油 じゃがいも いちごジュレ	大根 人参 きゅうり きゃべつ 玉ねぎ しめじ いんげん	637	25.1	17.9



基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	606	23.7	18.9
中学部・高等部	778	30.2	23.0
中学・高等部	塩分	小 塩分	2.1

けん こう からだ
健康な体づくりのために
えい よう た
栄養バランスよく食べよう

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を摂ら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。

今月の給食目標

自分の食生活をふり返ろう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

春休みは 家の仕事を積極的に！

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



食物アレルギーの話

食べない と 食べられない

違いを知ろう

食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。



給食費返金のお知らせ

返金のある児童生徒のみなさんに年度末の返金をいたします。日程については、事務係長より文書の配布がありますので、ご確認ください。返金方法は、銀行振込になります。