



こ ん だ て よ て い ひ よ う
献立予定表

令和7年2月28日 NO. 11
 視覚支援学校
 聴覚支援学校
 秋田きらり支援学校



※ 牛乳は毎日つきます。

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
3	3	月	《ひなまつり&卒業お祝い給食♪》 ちらし寿司 とりの天ぷら 青菜とえのき茸のおひたし 祝いなると入りすまし汁 いちごクレープ	784	とり肉 なた たまご わかめ とうふ	ごはん	ほうれん草 キャベツ もやし えのきだけ にんじん ねぎ
3	4	火	しょうゆラーメン 野菜炒め ポークしゅうまい	736	ぶた肉	中華めん	にんにく しょうが たまねぎ もやし ねぎ 白菜 こまつな キャベツ にら にんじん きくらげ
3	5	水	ごはん とり肉のバーベキュー焼き 大根サラダ じゃが芋のみそ汁	728	とり肉 ツナ わかめ	ごはん じゃがいも	たまねぎ ピーマン だいこん もやし にんじん こまつな 干しいたけ
3	6	木	～聴覚・きらり支援のみ～ 《チャレンジ減塩給食》 ごはん 肉みそ 野菜のナムル のっぺい汁	727 食塩相当量 2.0g	ぶた肉 油揚げ とり肉	ごはん こんにゃく さといも	たまねぎ もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ
3	7	金	～視覚・きらり支援のみ～ ポークカレーライス チーズサラダ きょうの鉄分葉酸ヨーグルト	863	ぶた肉 チーズ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ カリフラワー とうもろこし
3	10	月	ごはん ホイコーロー ショーロンポー 青菜とちくわのスープ	738	ぶた肉 ちくわ とうふ	ごはん	もやし たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ 干し椎茸 ほうれん草
3	11	火	～視覚・聴覚支援のみ～ ごはん 赤魚塩焼き 筑前煮 大根のみそ汁	680	あかうお とり肉 さつま揚げ 厚揚げ わかめ	ごはん こんにゃく	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ねぎ
3	12	水	ごはん ハンバーグのきのこソース ささみ入り野菜サラダ さつま汁	805	とうふ とり肉 ぶた肉	ごはん さつまいも	たまねぎ しめじ えのきだけ キャベツ ブロッコリー にんじん ごぼう ねぎ
3	13	木	コッペパン マーシャルピーンズ ジャーマンポテト ツナオムレツ たまご玉ねぎとひき肉のスープ	811	ウインナー チーズ たまご とり肉	コッペパン じゃがいも	ブロッコリー にんにく たまねぎ こまつな とうもろこし
3	14	金	ごはん とり肉のレモンソースがけ おかかあえ 高野豆腐のみそ汁	796	とり肉 かつお節 高野豆腐	ごはん	レモン キャベツ にんじん きゅうり だいこん チンゲン菜 たまねぎ
3	17	月	ごはん とり肉のピザソース カラフルサラダ ポテトスープ	746	とり肉 ウインナー	ごはん じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ パプリカ ほうれん草

※裏に続きます。

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
3	18	火	野菜かき揚げうどん 野菜とツナのゆかりあえ	706	とり肉 なると ツナ	ソフトめん	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな ゆかり
3	19	水	ごはん ほっけのごまみそ焼き ひじきとおからの炒り煮 はるさめ汁	713	ほっけ ぶた肉 ひじき おから 油揚げ 緑豆はるさめ	ごはん こんにゃく	にんじん ねぎ とうもろこし ごぼう 干しいたけ

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、きらり支援学校のホームページに掲載されています。
 寒さもゆるみはじめ、春の訪れがそこかしこに感じられます。今年度も残りわずかになりました。この一年の学校生活はどうでしたか？
 卒業、進級、進学にむけて一年間のまとめと反省をしてみましょう。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？



● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？



● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？



● 食事の前の手洗いはよくできましたか？



● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？



● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？



● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？



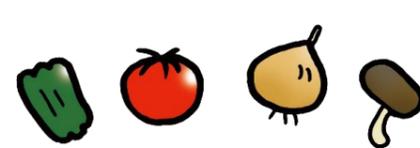
● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか？



● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？



● 野菜を毎日、食べていましたか？



結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。
 「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。