

3月給食だより

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。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。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、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月は1年間のふりかえりをしてみましょう。

1年間のふりかえり ～環境のためにできること～

食生活ふりかえり
チェック

- ☐ 朝ごはんは必ず食べている
- ☐ 栄養バランスに気をつけている
- ☐ よくかんで食べている
- ☐ 好ききらいをせずに食べている
- ☐ 間食は時間と量を決めている
- ☐ 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている



環境にいい生活

環境のためにできることを実践してみませんか？

今日からチャレンジ ごみを減らそう



持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。

循環型社会への第一歩

3Rの取り組み

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

3Rとは、使う資源やごみの量を減らす「Reduce (リデュース)」、使えるものはくりかえし使う「Reuse (リユース)」、資源として再び利用する「Recycle (リサイクル)」の頭文字をとったものです。普段の生活に取り入れてみませんか。

2024年3月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー -kcal
1	金	ごはん ウインナーのチリソース煮 わかめサラダ 三色花ゼリー	ウインナー えび いか わかめ 牛乳	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング 三色花ゼリー	にんじん たまねぎ ｼｮ ｺﾝ ヤングコーン ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	692
4	月	ごはん 豚肉とこんにゃくのみそ煮 おかかあえ	豚肉 厚揚げ ちくわ みそ かつおぶし 牛乳	ごはん 油 砂糖	にんじん さやいんげん ｼｮ ブロッコリー はくさい こんにゃく	618
5	火	ごはん コロッケ ボイルキャベツ みそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ごはん コロッケ 油	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	725
6	水	ごはん 豆腐の中華風煮 春巻き	豆腐 えび 豚肉 牛乳	ごはん 油 でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース 春巻き	784
7	木	ハヤシライス マカロニサラダ	豚肉 ハム 牛乳	バター 油 ごはん マカロニ マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん ｺﾝ マッシュルーム グリーンピース きゅうり とうもろこし	795
8	金	クロワッサン やきそば チーズサラダ	豚肉 さつま揚げ 青のり粉 かつおぶし チーズ 牛乳	クロワッサン 油 ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	605
11	月	梅ちりめんごはん からあげ すまし汁 お祝いケーキ	梅ちりめんごはんの素 鶏肉 たまご とうふ かまぼこ わかめ 牛乳	ごはん でんぷん 油	ｺﾝ たまねぎ にんじん ねぎ	830
13	水	ごはん じゃがいものそぼろ煮 小松菜のごまあえ	牛豚ひき肉 さつま揚げ 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース ｼｮ こまつな もやし	673
14	木	ごはん のりの佃煮 さばのみそ煮 けんちん汁	のり佃煮 さばのみそ煮 豆腐 油揚げ 牛乳	ごはん 油 ごま油	だいこん にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ つきこんにゃく	618
15	金	ごはん ハンバーグ はるさめスープ いちご	ハンバーグ ベーコン わかめ 牛乳	ごはん はるさめ	たまねぎ にんじん とうもろこし 干しいたけ いちご	666
18	月	チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ 福神漬	鶏肉 シーチキン 牛乳	ごはん じゃがいも 油 マヨネーズ ドレッシング 油	にんじん たまねぎ グリーンピース ｺﾝ ブロッコリー とうもろこし 福神漬	799

*牛乳は毎日つきます。

*緑の仲間の ｺﾝ → にんにく ｼｮ → しょうが のことです。

*物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。



★お知らせ★

高等部は、3/1(金)三色花ゼリーを3/4(月)につけます。(1日欠食のため)
 今年度の給食は3月18日(月)が最終となります。
 令和6年度の給食は4月10日(水)から始まります。

鳴門教育大学附属特別支援学校 ホームページ →

