が つ こ ん だ て よ て い ひよう

# 3月献立予定表

令和6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。

	1		<b></b>	Ī	1	1	※牛乳は毎日つきます。
月	В	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	1	金	ごはん なめこのみそ汁 さばしょうが煮 野菜のそぼろあん	797	さば ぶた肉 さつま揚げ かつお節 とうふ	ごはん じゃがいも こんにゃく	大根 にんじん 枝豆なめこ 小松菜
3	4	月	《 <b>卒業・進級</b> おめでとうメニュー♪》 ちらしずし 複葉洋 台質質の美ぷら 幸の花とえのきのおひたし お祝いケーキ(純生ロール)	849	たまご 白身魚(ホキ)油揚げ	ごはん じゃがいも ケーキ	みつば 菜の花 キャベツ にんじん えのきだけ ごぼう 長ねぎ 大根
3	5	火	広東 <u></u> 遊業のとろみ がも ポークしゅうまい	744	ぶた肉	中華めん	にんにく しょうが たまねぎ もやし 長ねぎ 白菜 たけのこ 小松菜 にら にんじん きくらげ
3	6	水	~ 視覚支援学校は卒業式のため *経食がありません~ ごはん 言葉のスープ メンチカツ 野菜とナッツの炒めもの	834	ぶた肉 とり肉 とうふ ちくわ	ごはん カシューナッツ	キャベツ ブロッコリー 赤パプリカ たまねぎ ほうれん草 干ししいたけ
3	7	木	<b>〜聴覚支援学校は卒業式のため</b> <b>給食がありません〜</b> ごはん」わかめのすまし汁 ぶりの照り焼き 気じゃが	772	ぶり ぶた肉 わかめ とうふ なると	ごはん じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ 枝豆 長ねぎ
3	8	金	<b>〜秋田きらい支援学校は ◇教堂があいません〜 卒業式のため給食がありません〜</b> バターチキンカレーライス えびのサラダ	817	とり肉 ヨーグルト えび	ごはん じゃがいも	たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり 黄パプリカ
3	11	月	ごはん モロヘイヤのみそ汁 にしんの照り煮 塩肉豆腐	725	ぶた肉 とうふ 油揚げ	ごはん	キャベツ 長ねぎ にら にんじん モロヘイヤ
3	12	火	ごはん じゃがいものみそ汁 とり肉のレモンソースがらめ 塩こんぶ和え	813	とり肉 塩こんぶ がんもどき	ごはん じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 大根 小松菜
3	13	水	ごはん ぶた	740	ぶた肉 とり肉 かまぼこ とうふ 油揚げ	ごはん	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり わかめ もやし 大根 干ししいたけ 長ねぎ
3	14	木	業物パン いちごジャム ほうれん聲のポタージュ とり肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ	869	とり肉 ロースハム	米粉パン ジャム スパゲッティ	枝豆 にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草

3	15		ごはん 小松菜とわかめのみそ汁 鮮のチーズ焼き すき昆布の素物	657	鮭 チーズ ぶた肉 すき昆布 さつま揚げ わかめ 油揚げ	ごはん こんにゃく	にんじん しいたけ 小松菜
3	18	月	わかめごはん まいたけのすまし汁 あんかけ豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	820	わかめ とうふ ぶた肉 ウインナー なると とり肉	ごはん じゃがいも こんにゃく	きゅうり にんじん とうもろこし まいたけ ほうれん草 長ねぎ

※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、秋田きらり支援学校のホームページに掲載されています。

## 公今月夕※三ューから公

#### 3月4日(月) 卒業・進級おめでとうメニュー



新しい仲間との出会いから1年。あっという間に別れの季節が来てしまいました。みなさんの1年間の頑張りは、ランチルームにも届いており、私たちの活力となっていました。穣芍な失会への挑戦。テストを頑張って、お屋を築しみにランチルームにきてくれていたあの白。苦美な食べ物にも挑戦したり、おかわりもして午後に向けてエネルギーをチャージしていた。婆。「おいしいです」と答えてくれたときの笑顔。みなさんと含える時間は発いものではありましたが、みなさんの1つ1つの頑張りが確かに今のみなさんの力になっているように懲じます。3 後のみなさんが揃って 給食を食べられる最後の給食は、お祝いの気持ちを込めて「ちらしずし」と「お祝いケーキ」、馨の質を懲じる「桑の花とえのきのおひたし」、みなさんが学校生活で発った穣芍な力や食だ情などが太く強い「根」となってこの党の人生を受えてくれますようにと願いを込めた「根菜洋」を提供します。最後の給食もみなさんの方になりますように。これからもランチルームからみなさんの活躍を職後しています!

# ( 春休みを元気に過ごすための食生活の極意 )

みなさんが新年度も元気によいスタートが切れるように、元気に過ごすための食生活の極意を伝授します。 ぜひ、できることから取り組んでみてくださいね。



#### ① 朝ごはんを食べよう!

<sup>あさ</sup> 朝ごはんは1日の始まりの大切なスイッチです。簡単にでも食べることが重要です。詳しくは今月のランチルームだよりをご覧ください。

#### ② カルシウムと食物繊維を摂ろう!

たいでは、たいでは、からだった。 とうにゅう からだった。 とうにゅう からだった。 とうにゅう からだった。 とうには欠かせない栄養です。 ぜひ、おうちでも 中 乳 や豆乳 を飲んだり、カルシウム強化のおやつを食べるなどして、 意識的にカルシウムを摂りましょう。 食物繊維は、野菜を摂ることの他に、 続豆などの 豊製品を 1 日 1 回取り入れたり、みそ汁にきのこや海藻をいれることで摂取できます。

### ③ おなかの調子を整えよう!

おなかの健康は体全体の健康につながってきます。そして、一般はおなかの調子を教えてくれます。一般がゆるいときは、おなかが疲れているかもしれません。消化しやすく温かいものを摂ることを心がけましょう。 逆に使が硬いときは、水分不足や運動不足が疑われます。 定期的に水分補給をするように心がけたり、朝のラジオ体操や散歩などを取り入れて適度に体を動かしましょう。

# 4月からも、皆さんが元気に過ごせますように。 //

