

給食献立表

2021年4月


石川県立盲学校

ご入学、ご進級おめでとうございます



新しい学校、新しい学年になり児童生徒のみなさんは期待と不安で胸がいっぱいにふくらんでいることでしょう。心と体の健やかな成長を願って、今年度もおいしくて安全な給食を提供できるよう、給食室一同力を合わせていきたいと思ひます。

9 (金)
赤飯
魚の白麴焼き(さわら)
付) 粉ふき芋、ゆで人参
春野菜とマカロニのサラダ
紅白のすまし汁
デザート

12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)
ご飯 麻婆豆腐 拌三絲(パンソース) わかめと青菜のスープ	ハントライス リクエスト・石川県 ブロッコリーとくるみのサラダ 豆のスープ	ミルクロール ポテトミートグラタン 切干大根とシラスのサラダ 旬の食材 青菜のスープ	ご飯 魚の山椒焼き(さば) 付) いんげんのごま味噌和え 磯和え 筑前煮	かやくうどん 肉団子あんからめ 付) ごま浸し デザート
17 (土) 授業参観日	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)
雑穀ごはん 治部煮 石川県 車麩のお浸し めった汁 石川県	わかめしらすご飯 鶏肉のアーモンドからめ 付) ゆで野菜 じゃが芋のみそ汁 フルーツポンチ	シーフードピザトースト 鶏肉とひじきのサラダ 打ち豆入コーンスープ	麦ごはん 魚の照り焼き(さわら) 付) ふきの青煮、にんじん 金平ごぼう 春キャベツのみそ汁	チキンカレー もやしとシラスのサラダ 果物(バナナ)
27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更することがあります。
ロコモコ丼 ハワイ ポテトサラダ 豆入りトマトスープ	ミルク食パン・ジャム 魚の香草パン粉焼(さけ) 付) ゆでアスパラ・グラッセ ブロッコリーと甘夏のサラダ 野菜スープ	ご飯 高野豆腐の卵とじ 切干大根の和え物 里芋と麩のみそ汁 小魚デザート	遠足 	

学校における食育とは？



食育は生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校においては、学校給食や食に関する指導を通して、児童生徒が望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるようにすすめていきます。

給食の内容

副菜: 体の調子を整えるビタミン・ミネラルを含みます。

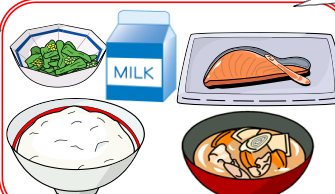
サラダや和え物、煮物、汁物など

主食: 体を動かすエネルギー源です。

ごはんは週3~4回、
麺(又はパン)は週1~2回です。

主菜: 体を作るたんぱく質や脂質を含みます。

肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理です。
焼き物、揚げ物、煮物、炒め物など



牛乳: 成長に必要なカルシウム、ビタミン、たんぱく質を補うため、毎日つきます。

和食・洋食・中華料理で、バラエティに富んだ献立を心がけています。行事食、郷土料理、季節感のある料理を取り入れています。

