

給食献立表

令和4年4月

石川県立盲学校

11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
赤飯 <small>入学進級お祝い献立</small> 魚の白麩焼き(さわら) 付) 粉ふき芋、ゆで人参 マカロニサラダ 紅白のすまし汁 デザート	オムライス ブロッコリーとくるみのサラダ 豆のスープ	かやくうどん 肉団子あんからめ 付) 白菜のごま浸し 豆乳デザート	ご飯 魚の山椒焼き(さば) 付) ゆで野菜 磯和え 筑前煮	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
18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)
ご飯 ハンバーグ 付) 粉ふきいも グリーンサラダ ふわふわスープ (ストラッチャテッパ)	わかめご飯 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	チキンカレー カラフルサラダ 果物(バナナ)	麦ごはん 擬製豆腐 付) ぶきの青煮、にんじん 金平ごぼう 春キャベツのみそ汁 <small>旬の食材</small>	パン ポテトミートグラタン(ムサカ) 切干大根としらすのサラダ 青菜のスープ
23 (土) 授業参観日	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)
雑穀ごはん 治部煮 車麩のお浸し めった汁 <small>石川県</small>	遠足 	ロコモコ丼 <small>ハワイ</small> いかと海藻のサラダ 野菜スープ	シーフードとアスパラのパスタ ポテトサラダ ミネストローネ	遠足予備日 
<p>ご入学、ご進級おめでとうございます</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				<p>※牛乳は毎日つきます</p> <p>※都合により献立を変更することがあります。</p>

学校給食について

学校給食は、児童生徒が栄養バランスのとれた食事をクラスの仲間や先生と一緒に食べながら、心と体の健全な発達を促し、食に関する正しい理解と判断力を養うため、学校教育の一環として実施されています。

学校給食には、7つの目標があります。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

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。

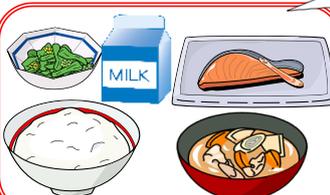
サラダや和え物、煮物、汁物など

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。

