

今月は盲学校、ろう学校の両校の小6が

家庭科の授業で考えてくれた給食が登場!!



小6が家庭科の授業で主食・主菜・副菜・汁物について学びました。  
そこで自分が食べたい「理想の給食」を考えてもらいました。

「栄養だけでなく、アレルギーのある子も食べられる、みんなが楽しく食べられる給食」

「好きな物いっぱい給食」「わんぱく給食」

「たらのレモンソースかけがあれば、お米も野菜もおいしい給食」など  
各自でテーマを考えて料理を組み合わせ考えてくれました。

日数や調理の都合で、考えてくれた通りのそのままの日もあれば、  
いろんな人の考えてくれた給食を組み合わせアレンジした日もあります。  
「給食のメニューを考える」というとプレッシャーを感じて、なかなか考えがまとまらない人も  
いましたが、みんな一生懸命考えてくれました。ぜひ話題にしながらか食べてください!!

給食のメニューを

外出先でも確認できます!!

給食のメニューだけでなく

給食の写真や

給食時間の様子、

調理員さんのお仕事、

さらに寄宿舎の食事についても

いろいろ紹介しています。

ぜひのぞいて見てくださいね!!



3日(月) ひな祭り給食	4日(火)盲小6が 授業で考えた給食	5日(水) 中3リクエスト給食★	6日(木)ろう小6が 授業で考えた給食	7日(金)ろう小6が 授業で考えた給食
<p>ちらしずし ◎こめ 酢 さとう 塩 しいたけ 高野どうふ にんじん ◎奈良漬け さやいんげん みりん しょう油</p> <p>アスパラと 小松菜のごま和え アスパラガス 小松菜 にんじん もやし ごま すりごま さとう しょう油</p> <p>さわにわん 豚肉 かまぼこ 里いも 大根 ごぼう 三つ葉 えのきたけ とうふ うるめ節 しょう油 みりん</p>	<p>コーンごはん ◎こめ とうもろこし 酒 塩 塩昆布</p> <p>ABCスープ ベーコン ABCマカロニ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ 白ねぎ トマト コンソメ ケチャップ さとう こしょう</p> <p>とり肉の から揚げ とり肉 しょう油 さとう 酒 しょうが にんにく かたくり粉 油</p> <p>ポテトサラダ じゃがいも きゅうり 赤パプリカ ノンエッグ タルタルソース</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>豆乳プリン 豆乳プリン</p>	<p>チャーハン ◎こめ おおむぎ 豚肉 焼き豚 たくあん たまねぎ ◎青ねぎ たけのこ グリーンピース ごま油 しょう油 酒 とりがらスープ 中華だし</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>野菜ナムル ほうれん草 キャベツ もやし にんじん にんにく ごま油 さとう しょう油 ごま</p> <p>わかめスープ わかめ たまねぎ にんじん にら なす チンゲンサイ しょう油 ごま油 中華だし とりがらスープ こしょう</p> <p>★さつま揚げの チリソース さつま揚げ 油 しょうが にんにく ケチャップ さとう トウバンジャン しょう油 みりん かたくり粉</p>	<p>中3リクエスト給食★</p> <p>★きな粉揚げパン パン 油 さとう きな粉</p> <p>ハンバーグ ハンバーグ にんにく ガーリック粉末 ノンエッグ マヨネーズ しょう油 酢 ケチャップ さとう こしょう</p> <p>ほうれん草 サラダ</p> <p>ほうれん草 にんじん 白菜 とうもろこし ドレッシング</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>★米粉 ニョッキ入り かぼちゃスープ ◎米粉ニョッキ かぼちゃ 白いんげん豆 クリームコーン たまねぎ さつまいも にんじん パセリ バター 牛乳 コンソメ こしょう</p>	<p>キムチラーメン 中華めん 豚肉 なると にんにく にら 白菜 にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし 油 酒 こしょう ごま油 しょう油 中華だし とりがらスープ キムチの素</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>大根と 水菜のサラダ 大根 水菜 さやいんげん 茎わかめ ドレッシング</p> <p>手作り みかんゼリー アガー みかん オレンジジュース さとう</p> <p>魚肉ソーセージ 魚肉ソーセージ</p>
<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 688g 大 872g 小 34.6g 大 43.9g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 795g 大 995g 小 28.2g 大 35.0g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 693g 大 836g 小 23.2g 大 27.2g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 774g 大 986g 小 29.1g 大 34.5g</p>	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>小 655g 大 827g 小 26.3g 大 32.7g</p>

食事では「**主食・主菜・副菜・汁物**」をそろえて食べると  
栄養のバランスが整いやすくなります。

食事に悩んだ時はぜひ給食を思い出して、選んで食べてください!!

**給食**は、**栄養バランス**の  
良い食事のお手本です!

**主菜**

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、  
おもに体をつくる  
もとになる食品  
を多く使った  
おかず



**牛乳**

骨や歯をつく  
るもとになる  
カルシウムを  
多く含む



**主食**

ごはんやパン、めん類  
など、おもにエネ  
ルギーのもとになる食品



**副菜・汁物**

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物



10日(月)ろう小6が 授業で考えた給食	11日(火)	12日(水)ろう小6が 授業で考えた給食	13日(木)ろう小6が 授業で考えた給食	14日(金)
<p>サフランライス ◎こめ おおむぎ サフラン ライスの素</p> <p>タンドリーチキン とり肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ ウスターソース にんにく 塩</p> <p>コーンスープ とうもろこし クリームコーン 白いんげん豆 たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ バター コンソメ 塩 こしょう 生クリーム 牛乳</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>ピーマンと キャベツの 無限炒め</p> <p>ツナ ピーマン キャベツ にんじん ちりめんじゃこ ごま ごま油 みりん さとう とりがらスープ しょう油</p> <p>ミルメーク バナナ</p> <p>ミルメーク バナナ</p>  <p>エネルギー 小 756kcal 大 956kcal たんぱく質 小 32.0g 大 40.3g</p>	<p>家庭学習</p> <p>食堂にポストを おいています。 メニューのリクエストや 感想、お手紙など おまちしていまーす!!</p> 	<p>ごはん ◎こめ</p> <p>たらの レモンソースかけ たら(でん粉付) 油</p> <p>レモン汁 しょう油 さとう</p> <p>ひじきと れんこんの炒め煮</p> <p>ひじき れんこん にんじん 平天 油</p> <p>しょう油 さとう みりん だしの素</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>けんちん汁 豚肉 とうふ 油揚げ にんじん 大根 ◎青ねぎ 里いも こんにやく しょう油 白だし みりん かつおだしパック</p>  <p>エネルギー 小 663kcal 大 853kcal たんぱく質 小 27.1g 大 37.4g</p>	<p>パン パン</p> <p>マカロニグラタン マカロニ とり肉 たまねぎ ほうれん草 さつまいも 赤ぶどう酒 オリーブ油 コンソメ ベシャメルソース チーズ パン粉</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ ブロッコリー カリフラワー 黄パプリカ ドレッシング</p> <p>レタススープ レタス たまねぎ にんじん もやし えのきたけ コンソメ こしょう</p> <p>奈良県産 みかんジャム ◎みかんジャム</p> <p>エネルギー 小 647kcal 大 869kcal たんぱく質 小 26.1g 大 34.1g</p>	<p>卒業式</p> <p>「かみかみマーク」が 入っている日は 特にしっかりかんで 食べて欲しい日です。 ひとくち15~30回を目標に よくかんで食べる習慣を 身につけてくださいね。</p>  <p>かみかみマーク</p> <p>食材名の横に 「◎」がついた食材は 奈良県産や 奈良県の特産品!!</p> <p>ならけん 奈良県</p>  <p>自分たちが住んでいる 奈良県に どんな郷土料理があって どんな食材が使われるのか ぜひ話題にしながら 食べてくださいね!!!</p>
<p>17日(月)</p> <p>チキンカレー ◎こめ おおむぎ とり肉 にんにく 大根 たまねぎ にんじん かぼちゃ カリフラワー ごぼう れんこん りんご トマト 油 赤ぶどう酒 チーズ カレーウ ケチャップ コンソメ ウスターソース ヨーグルト</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>きのこソテー ぶなしめじ えりんぎ えのきたけ もやし キャベツ にんにく ガーリック粉末 油 コンソメ こしょう</p> <p>じゃがいもと いりこの カリカリ揚げ</p> <p>じゃがいも かたくり粉 かえりちりめん 油 さとう 牛乳 ごま</p> <p>エネルギー 小 748kcal 大 928kcal たんぱく質 小 29.6g 大 37.1g</p>	<p>18日(火)</p> <p>ごはん ◎こめ</p> <p>豚肉と大根の しょうが炒め</p> <p>豚肉 大根 たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが 油 さとう みりん しょう油 酒 だしの素 かたくり粉</p> <p>豆乳汁 とり肉 じゃがいも にんじん 白ねぎ 白菜 厚揚げ 酒 だしの素 みそ 白みそ 豆乳 かつおだしパック</p> <p>白花豆コロッケ 白花豆コロッケ 油</p>  <p>給食最終日</p> <p>エネルギー 小 705kcal 大 883kcal たんぱく質 小 28.9g 大 35.3g</p>	<p>給食作りは 朝から大忙し</p> <p>みんなのそのひとことが、 毎日のエネルギーになっています。</p>		

1年間をふりかえると...  
友達や先生と楽しくお話しながらの給食時間でしたね。

みなさんの楽しそうに食べている姿がみられて、声が聞  
けて、うれしかったです。苦手なものもがんばって食べて  
いましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したこと  
でしょう。

保護者のみなさま今年度も給食運営へのご理解とご  
協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給  
食を提供できるよう、給食室一丸となって努めてまいります  
ので、よろしくお願ひ致します。



今年度もいろいろな料理を紹介しました。どんな給食が思い出に残っていますか？  
給食や舎食が学生生活の思い出のひとつになっているとうれしいです。これから先も食べることは一生  
続きます。私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食  
文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれたらうれしいです。  
1年間ありがとうございました!!!



卒業生のみなさんはいよいよ卒業...給食から、どのよ  
うなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすると  
いうことは、自分自身を大切にすることにつながります。給  
食から学んだことを生かし、これからも健康で充実した毎  
日を送ってくださいね。卒業おめでとう!!

