



# こんだてひょう

スマホで確認



長崎県立大村特別支援学校

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  |
|---|--|--|--|--|
| <b>3日</b> ♡桃の節句♡<br>野菜とひじきの浅漬け<br>ひなあられ 牛乳<br>ちらし寿司 菜の花のかき玉汁<br>ひまなつりに食べる食べ物・飲物・お菓子を5つ紹介します。名前は何でしょう？<br> | <b>4日</b> ♡卒業生リクエスト①♡<br>野菜のピーナッツ和え 牛乳<br>そぼろおにぎり ソースやきそば<br>【給食目標より】将菜、生活習慣病になりやすいのどっち？<br>①Aさん…三食規則正しく食べる。運動好き。間食はあまりしない。<br>②Bさん…朝食は食べないことが多い。運動嫌い。菓子やジュースを毎日とっている。 | <b>5日</b> ♡卒業生リクエスト②♡<br>浦上そぼろ 牛乳<br>季節の柑橘 さんまの梅煮<br>麦ごはん けんちん汁<br>ちょうど良い状態のことを「良い塩梅」と言います。「塩梅」は、何と読むでしょう？<br>①しおうめ<br>②えんぱい<br>③あんぱい            | <b>6日</b> ♡卒業生リクエスト③♡<br>たくあん 牛乳<br>釜爺の天井 もやしのみそ汁<br>★小6 島田さんからの出題★<br>釜爺の腕の数は何本でしょう？<br>①8本<br>②6本<br>③11本  | 3/11は防災意識を育てる日<br>もしもの時に備え、学校で備蓄していた「救給カレー」と、自分で準備している非常食を食べる体験をします<br>  |
| <b>10日</b> ♡卒業生リクエスト④♡<br>白菜ともやしのごま和え 牛乳<br>りんご ヨーグルト あじフライ<br>ごはん 豚汁<br>【写真クイズ】<br>魚のあぶらはどっちでしょう？<br>    | <b>11日</b><br>野菜炒め 牛乳<br>お好み厚揚げ エビ団子とほうれん草の吸物<br>ごはん 春雨汁<br>ほうれん草は、夏より冬に収穫したものがビタミンCが豊富です。冬の方が何倍多いでしょう？<br>①2倍 ②3倍 ③4倍   | <b>12日</b> ♡卒業生リクエスト⑤♡<br>青じそドレッシングサラダ 牛乳<br>ちくわチーズフライ 春雨汁<br>ごはん 春雨汁<br>ちくわの消費量1位の都道府県はどこでしょう？<br>①長崎県<br>②富山県<br>③鳥取県                          | <b>13日</b> ♡卒業生リクエスト⑥♡<br>人参グラッセ&ベイクドポテト 牛乳<br>手作りハンバーグ お祝いスープ<br>ごはん<br>皆さんが大人になっても役に立つ、給食から学んだことは何でしょう？<br>①食事あいさつ<br>②箸の持ち方などのマナー<br>③栄養バランスの良い食事   | <b>卒業式</b><br>卒業おめでとうございます♪<br>これからも「心と体が元気になる食事」を大切に♡<br>   |
| <b>17日</b><br>ブロッコリーのおかか和え 牛乳<br>肉じゃが みそ汁<br>ごはん<br>【写真クイズ】<br>これは、何に使う道具でしょう？<br>                        | <b>18日</b><br>大根とわかめの酢の物 牛乳<br>マーボー豆腐 中華スープ<br>ごはん<br>大豆の別名はどれでしょう？<br>①畑のバター<br>②畑の卵<br>③畑の肉  | <b>19日</b> ♡食育の日♡<br>(朝食おすすめメニュー)<br>ゆで鶏と野菜のサラダ 牛乳<br>フルーツヨーグルト パターチキンカレー<br>ナン<br>100gのバターを作るのに必要な生乳はどれくらいでしょう？<br>①500ml<br>②1000ml<br>③2000ml | <b>春分の日</b><br>♡卒業生リクエスト♡<br>4日：やきそば (重成さん・松本さん)<br>5日：さんまの梅煮 (合田さん)<br>6日：釜爺の天井 (島田さん)<br>10日：あじフライ (荒木さん)<br>12日：ちくわチーズフライ (森さん)<br>13日：ハンバーグ (藤田さん) | <b>21日</b><br>プランジェ 牛乳<br>わかめおにぎり 皿うどん (細麺&太麺)<br>弥生時代の遺跡からも見つかっており、平安時代には「屯食」と呼ばれていたのは何でしょう？<br>①おにぎり<br>②みそ<br>③牛乳 |

★3月の給食目標★  
 1年間の食生活をふりかえろう

- 感謝の気持ち、楽しい会食(食事マナー)
- 健康に良い食事のとり方
- 食品の栄養と働き
- 郷土料理と地場産物

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年を振り返ってみましょう。

|  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた | <input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた |
| <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた  | <input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた |
| <input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた   | <input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた   |