

給食たより 4月



筑波大学付属視覚特別支援学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

希望に満ちた春、新入生を迎え、新年度がスタートしました。

新入生はもちろん、在校生のみなさんも、新たな気持ちで、新年度を迎え、期待に胸を膨らませていることでしょう。みなさん、楽しい学校生活を送っていきましょう。

さて、11日(月)より、給食が始まります。本校の給食は、寄宿舎の調理室で作る自校式の給食です。バランスの良い食事を食べる中で、食材を知り、感謝の気持ちを持ち「健康に生きる力」を身に付けることを目的としています。

楽しい給食時間になるように、給食の提供には、下記のことを大切にしています。

本校の給食の一例です。

【季節感】

最近では、通年でたくさんの食材が手に入ります。しかし、給食では、おいしく栄養価も高い旬の食材を使って作っています。もちろん、行事食も季節感を味わうのも、その一つだと思っています。一年を通して、食事から、季節を感じ取れるようになってほしいと考えています。

【食品の安全】

食品の鮮度、添加物、衛生面に気を付けながら、食中毒のないよう細心の注意を払っています。



【食事内容】…主食、主菜、副菜、汁物、デザートとの5品献立を基本として考えています。

・**主食**:主に、ご飯を主食としています。パンや麺類を取り入れることもあります。

・**主菜**:肉・魚・豆など、良質なたんぱく質を含む食材を、焼く、煮る、蒸す、炒める、揚げるなど様々な調理方法で提供します。

・**副菜**:野菜を中心にキノコ、芋類などを取り入れ、不足しがちな、ビタミン類や食物繊維を多く取れるよう工夫しています。

・**汁もの**:汁ものでも野菜を取り入れられるよう、たっぷり使用し、なるべく温かい状態で提供できるようにしています。

・**デザート**:成長期に必要なカルシウムを、乳製品を使用したデザートを中心に、また、旬の果物なども、季節に合わせて提供しています。



節分献立



クリスマス献立

4月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
11	月	チキンカレーライス ささみともやしの胡麻酢和え 牛乳 アセロラゼリー	21	木	カラフルピラフ スパニッシュオムレツ 青菜とじゃこのサラダ ミネストローネ 苺ミルクプリン
12	火	パン/お好みジャム 和風ポークステーキ にんじんサラダ コーンポタージュ プラマンジェ 黄桃ソース	22	金	ご飯 かみかみふりかけ シイラの竜田揚げ 野菜チップサラダ みそ汁 抹茶プリン
13	水	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き マゼドアンサラダ 野菜スープ カップヨーグルト	25	月	筍ご飯 鱈の西京焼き わかめと春キャベツのおかか和え かき玉汁 クリームチーズゼリー
14	木	ご飯 油淋鶏 コーンサラダ みそ汁 さっぱり杏仁豆腐	26	火	ご飯 とんかつ きゅうりと桜エビの中華和え 具だくさん味噌汁 キウイフルーツ
15	金	ミートソーススパゲティ コンビネーションサラダ 野菜スープ ミルクプリン	27	水	卵とじうどん じゃがまるフライ キャベツたっぷりお好み焼き ヨーグルトゼリー
18	月	ご飯 ガジキのソテー 野菜あんかけ 大根の梅サラダ みそ汁 フルーツヨーグルト	28	木	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ささみともやしの胡麻酢和え すまし汁 カスタードプリン
19	火	味噌ラーメン 手羽先の唐揚げ 牛乳 揚げパン(シュガー)	29	金	パン カレーシチュー 10品目サラダ 牛乳 フルーツ白玉
20	水	ご飯 鶏と野菜の照り焼き 春雨サラダ みそ汁 チョコプリン	給食がはじまります!		

※給食のない日※

4月11日～13日 小学部1年：短縮授業

4月19日 中学部1,2年：遠足(予備日/4月26日)

※19日は遠足中止の場合でも、給食なし。19日遠足実行の場合、26日は給食あり。



隠し味に秘密が… (4/12 献立)

にんじんサラダ



材料 (4人分)

・人参 (細目の千切り)	200g
・塩	小1/4
・ツナ缶	50g
・レモン汁	2g
・らっきょうの甘酢漬け	5粒
・白すりごま	少々
・酢	小1
・塩	小1/4
・醤油	小1
・サラダ油	小1・1/2
・レタス	1/4株

作り方

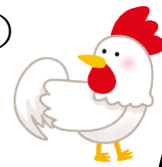
- 1.細目に千切りにした人参を、塩でもみ、10分ぐらい置き、水気をだす。
- 2.らっきょうは、みじん切りにし、すべての調味料とまぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 3.絞った人参と、ツナ缶、調味料を混ぜ合わせ、完成。

☆カレーなどで、少量余ってしまったらっきょうを活用！らっきょうがなくても、おいしくいただけます。

お好みで、グレープフルーツやレーズンを加えると、洋風のキャロットラペになりますよ。

みんなに大人気！ (4/19 献立)

手羽先の唐揚げ



材料 (4人分)

・手羽先	4本
・塩/胡椒	少々
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・醤油	大2
・砂糖	小3弱
・みりん	小2
・はちみつ	小2
・にんにく	少々
・白いりごま	少々

作り方

- 1.手羽先に塩、胡椒を振り、水気が出たら、ふき取る。
- 2.片栗粉を薄くつけ、170℃の油でこんがり揚げる。
- 3.たれを作る。分量の調味料を小鍋に入れ、煮詰める。温まったたれに、揚げたての手羽先を合わせる。
- 4.盛り付け時に、白いりごまをふる。

☆たれを一度温め、そこに揚げたての手羽先をいれることで、より味がしみこみやすくなります。

はちみつで、よりまろやかな味わいになり、コクが生まれます。ネギや生姜をお好みで添えても、大人の味わいに。手羽先を鶏もも肉や、一口大にしたカジキに変更しても、おいしく食べれますよ！