



給食だより 4月



筑波大学附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、在校生の皆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。皆さん楽しい学校生活を送ってください。

9日(木)より給食も始まります。本校の給食は、寄宿舎の調理室で作る自校給食です。バランスが良くバラエティーに富んだ食事を食べる中で、味覚を育て、感謝の気持ちや自己管理能力、食品を選択する力を養い、将来にわたり「健康で幸せに生きる力」を身に付けてほしいと考えています。

給食の提供にあたっては、下記のことを大切にしています。

《食品の安全》

食品の鮮度、添加物、衛生面に気を付けながら、食中毒のないよう気を付けています。

《季節感》

旬の食材は、美味しく栄養にも優れています。最近では、たいいていの食材が一年中手に入りますが、給食ではできるだけ旬の食材を使用しています。一年間を通じ食事からも季節を感じてほしいと考えています。

《味付け》

国で決められている栄養摂取基準に基づき、1日の塩分摂取量が7.5gを超えないようにしています。濃い味に慣れている場合、物足りなく感じることもあるかもしれませんが、給食の味にも慣れて、薄味の中に、うま味や素材本来の味や香りを感じられるようになってほしいと考えています。

《食事の内容》

『主食・主菜・副菜・汁物・デザート』の5品献立を基本にしています。

☆ 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・豆類など、良質なタンパク質が豊富な食材を焼く・煮る・蒸す・炒める・揚げるなど様々な調理法で提供します。

☆ 副菜: 野菜やキノコ、イモ類などを主体に、不足しがちなビタミンや食物繊維などを多くとれるように工夫しています。

☆ 汁もの: 野菜をたっぷり使用するようにしています。熱々の状態で提供できるよう、食べ始める直前に盛り付け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多く含む乳製品を使用したデザートを中心に、ビタミンの豊富な旬の果物などを提供しています。



4月の献立

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。

日	曜	献立	日	曜	献立
9	木	チキンライス ホワイトソース グリーンサラダ 野菜スープ バナナミルクプリン	21	火	ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ ポタージュスープ みるく寒黒糖ソース
10	金	ご飯 ブリ大根 じゃが芋とキャベツのツナマヨ和え みそ汁 抹茶ババロア	22	水	ご飯 手作り薩摩揚げ 白菜のクリーム煮 みそ汁 バナナババロア
13	月	ご飯 ホキのフライタルタルソース 菜果サラダ 野菜スープ 苺ミルクプリン	23	木	筍ご飯 鯖の西京焼き 蒟の煮びたし かき玉汁 なめらか杏仁豆腐 
14	火	ご飯 肉野菜炒め さつま芋のレモン煮 みそ汁 フルーツヨーグルト	24	金	味噌ラーメン スパニッシュオムレツ 牛乳 揚げパン
15	水	スパゲッティミートソース パンプキンサラダ コーンチャウダー アセロラゼリー	27	月	チキンカレーライス コンビネーションサラダ 牛乳 みかんゼリー
16	木	ご飯 鶏の唐揚げ 若竹煮 みそ汁 タピオカ入りココナッツミルク	28	火	ご飯 イカと竹輪の磯辺揚げ 白菜とじゃこのおかかかえ みそ汁 ブルーベリーヨーグルト
17	金	ご飯 鮭の幽庵焼 にんじんサラダ みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース	30	木	ご飯 和風ポークステーキ 切り干し大根の煮物 みそ汁 豆乳プリン
20	月	ご飯 鯖の味噌煮 10品目サラダ 沢煮椀 チョコプリン	5月1日	金	あんかけ焼きそば 揚げ餃子 ワンドンスープ さっぱり杏仁豆腐

☆☆★給食のない日★☆☆

4月9～13日 小学部1年早帰り 4月9～15日 幼稚部チューリップ組早帰り

4月21日 中学部1.2年遠足(予備日4月27日)

※21日は遠足中止の場合も給食なし。22日遠足実施の場合、28日は給食あり。