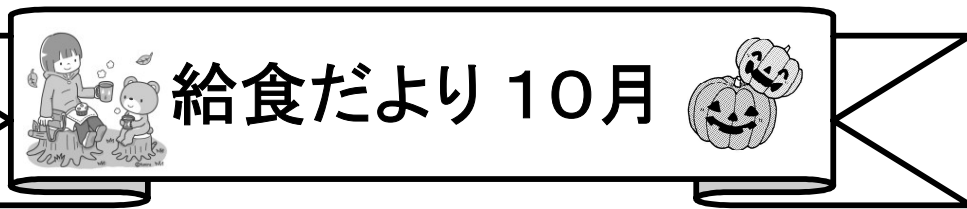


10月の献立

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。



筑波大学附属視覚特別支援学校

秋のお彼岸を過ぎ空も高くなり、すっかり秋らしく涼しくなってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・と、秋は何をするにも最適な季節です。

コロナ禍で制限されることの多い日々が続いていますが、美味しい給食で『食欲の秋』をお伝えできるよう、調理員さんと一丸となって頑張ります！

ばっかり食べていませんか？



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食物を交互に食べることによって口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。

※「ばっかり食べる」とは「一品食べる」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。

食事の様子を見ていると、まずご飯をすべて食べ、次はみそ汁をすべて食べ、その次はメインのおかず・・・というような「ばっかり食べる」をしている児童生徒が多いことに気が付きます。

「ばっかり食べる」は、マナーとして美しくないばかりでなく、途中でお腹がいっぱいになってしまうと、特定の食品を残してしまうことになり、栄養のバランスを崩してしまいます。日本の食事は主食の白いご飯を中心に、塩味のないご飯とおかずを口の中で合わせることで美味しく食べられるように発展してきました。(口腔内調味と言います。)ご飯だけを食べようとすると味がなくて、お塩をかけたりお醤油をかけたり、ふりかけをかけたりしたくなってしまいます。(塩分の摂りすぎにつながります！)

ご家庭でも、ご飯を中心に色々な副食物を交互に食べることを意識してみてください。

日	曜	献立	日	曜	献立
4	月	ご飯 鶏肉のチリソース 大豆とひじきのサラダ 野菜スープ みるく寒いちごソース	18	月	スパゲッティミートソース グリーンサラダ クラムチャウダー 早生みかん
5	火	ご飯 白身魚とブロッコリーのフリッター にんじんサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) カップヨーグルト(アロエ)	19	火	ゆかりご飯 千草焼き 車海老と野菜の炊き合わせ 澄まし汁 ブラマンジェ黄桃ソース
6	水	親子丼 野菜とじゃこのおかか和え 豚汁 さっぱり杏仁豆腐	20	水	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華風コーンスープ なめらか杏仁豆腐
7	木	ご飯 鮭の幽庵焼き 小松菜と高野豆腐のお浸し みそ汁(じゃが芋・もやし) フルーツヨーグルト	21	木	ご飯 マダラの煮つけ ポテトサラダ みそ汁(キャベツ・しめじ) いちごミルクプリン
8	金	ご飯 三重の『津餃子』 小松菜とコーンのサラダ わかめスープ ジョア(いちご)	22	金	ご飯 名古屋の味噌カツ マカロニサラダ 赤だしのおみそ汁 ジョア(ブルーベリー)
11	月	ボークカレーライス ベーコンときのこのサラダ 牛乳 りんご	25	月	ご飯 ヤンニョムチキン パリパリサラダ 野菜スープ ヨーグルトゼリー
12	火	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜ときのこのおろし和え かき玉汁 マンゴープリン	26	火	ご飯 白身魚のから揚げ野菜あんかけ マセドアンサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) バニラミルクプリン
13	水	ピザトースト スペアリブのママレード煮 ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ チョコプリン	27	水	あんかけ醤油ラーメン 豆マメまめサラダ 大学芋 牛乳
14	木	ご飯 鶏肉のオイスターソース照り焼き 里芋と根菜の揚げ煮 みそ汁(小松菜・えのき) ミルクプリン黒糖きな粉かけ	28	木	ご飯 / 焼きのり 焼き塩鮭 小松菜の胡麻和え みそ汁(南瓜・えのき) フルーツヨーグルト
15	金	ご飯 メダイのフライ 小松菜とじゃこのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) カラメルプリン	29	金	～中学部文化祭お祭り献立～ 焼きそば / 鶏のから揚げ フランクフルト 豚汁 白玉入りフルーツポンチ

※ 給食のない日: 15日・22日 芋ほりのため幼稚部は給食がありません。

※ 19日、コロナ禍で消費の減った国産食材『車海老』をいただけることになりました。触って形を確認しやすく旨煮たっぷりの「酒煮」にして提供する予定です。