

# 給食たより 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、9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。

さんま一匹献立



## 【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、細心の注意を払って調理をしています。

【食事内容】…主食、主菜、副菜、汁物、デザート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

この度、産休育休代替の満期になり、4月から藤井彩可(ふじいあやか)先生が新しい栄養教諭になります。約2年間、本校でたくさんの経験をさせていただきました。給食時間が楽しく、またおいしいと感じてもらえる給食を提供できるよう、いろいろな新メニューや旬の食材を使った献立にしました。人が生きていくためには、食べることが必要です。一口一口を大切に、皆さんが健康に過ごせるよう、これからも願っています。たくさんのありがとうを込めて… 栄養教諭 山田千尋

この度、産休育休代替で栄養教諭となりました、藤井です。おいしく、楽しく、安全な給食の提供を心掛けていきたいと考えております。よろしくお願いたします！ 栄養教諭 藤井彩可

## 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	水	ご飯 チキンソテー トマトソース 海藻サラダ みそ汁 牛乳	20	金	ご飯 鮭のちゃんちゃ焼き きんぴらごぼう けんちん汁 牛乳
12	木	ご飯 アジフライ 青菜の磯辺和え 野菜スープ 牛乳/いちご	23	月	和風あんかけ野菜うどん 竹輪の磯辺揚げ 青菜としめじの煮浸し 牛乳/キウイフルーツ
13	金	ご飯 豚肉の生姜焼き ハムともやしの和え物 中華スープ 杏仁豆腐	24	火	ご飯 油淋鶏 胡瓜と桜エビの中華和え みそ汁 牛乳
16	月	チキンカレー パリパリサラダ 野菜スープ 牛乳	25	水	筍ご飯 鱈の西京味噌焼き 春キャベツのおかか和え すまし汁 ブラマンジェ 黄桃ソース
17	火	ご飯 シイラの竜田揚げ 10品目サラダ 豚汁 いちごミルクプリン	26	木	ご飯 蓮根照り焼きハンバーグ ポテトサラダ かきたま汁 牛乳/ブラッドオレンジ
18	水	春キャベツとアスパラの クリームスパゲティ ミモザサラダ 野菜スープ 牛乳/オレンジ	27	金	醤油ラーメン 揚げ餃子 5色サラダ 牛乳
19	木	ご飯 豚肉の和風おろしソース 菜の花の胡麻和え みそ汁 牛乳	30	月	ガパオご飯 春雨サラダ ワンタンスープ ジョア/りんご

※ご入学、ご進学おめでとうございます。  
春に旬をおかえる食材を献立にたくさん入れていきますよ！  
季節を感じながら、給食を楽しめるといいですね。

## ※給食のない日※

4月11～13日 小学部1年:短縮授業

4月24日 中学部:遠足

※18日中止の場合でも、給食は無しになります。

