

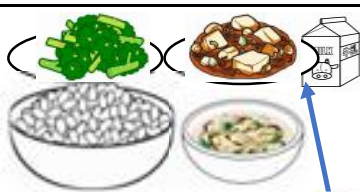
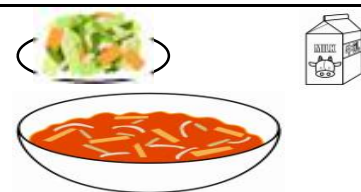


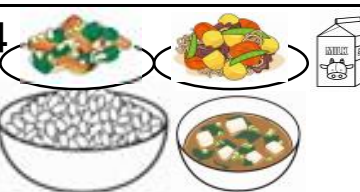
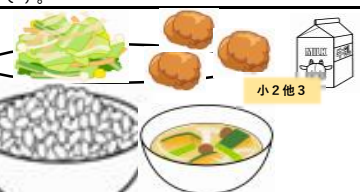
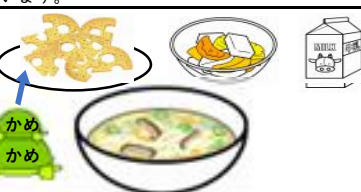
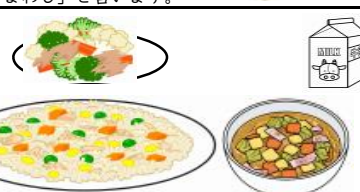
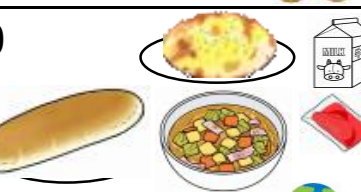

5 が つ き ゆ う し ゚ く だ よ り

令和6年度 5月

*予定食数 21食

大垣特別支援学校

月	火	水	木	金
<p>マークの説明</p> <p>かめかめ かめかめメニュー よくかもう！</p> <p>おばあちゃん給食 でんとう きょうどりょうり 伝統・郷土料理</p> <p>ぎふっこ給食 ぎふけんさんしやう 岐阜県産使用</p> <p>世界ほうけん給食 せかい りょうり 世界の料理</p>	<p>絵こんだて</p> <p>小〇他〇 : 小学部の個数とその他の個数です。</p> <p>〇〇〇〇 : 配膳時のトッピングの説明です。</p>	<p>1</p> <p>かつおめし ちくわいのそべあい たけのこのあまずあえ プリン</p> <p>子どものひ きゅうしよく</p>	<p>2</p> <p>こめこコッペパン テリやきハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのコンソメスープ</p>	<p>3</p> <p>法記念の日</p>
	<p>料理名</p>	<p>こどもの日給食！子どもの成長をお祝いをする日です。【クイズ】子どもの日に食べるおかしはものはどれでしょう</p> <p>①かしわもち ②さくらもち ③ちまき</p> <p>たけのこ かた 答えは②です。②はひなまつりのおかしです。</p>	<p>「ジャーマンポテト」【クイズ】「ジャーマン」はある国を表した言葉です。どこでしょう？</p> <p>①日本 ②アメリカ ③ドイツ</p> <p>こた 答えは③です。</p>	
	<p>食育メモ</p> <p>おうちのひと読んでみよう</p>			
<p>6</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <p>やさいとんこつラーメン あげぎょうざ かいそうサラダ</p> <p>「野菜とんこつラーメン」【クイズ】ラーメンの味でよくある「とんこつ」味は、ある動物の骨を使って味をだしています。その動物はどれでしょう？</p> <p>①ぶた ②とり ③うし</p> <p>こた 答えは①です。</p>	<p>8</p> <p>わかめごはん あげだしどうふ きゅうりのすのもの はるやさいのとんじり</p> <p>「春野菜の豚汁」には、春野菜が入っています。次の中で 春野菜ではないものはどれでしょう？</p> <p>①しんたまねぎ ②はるキャベツ ②なす</p>	<p>9</p> <p>はいがコッペパン ハネーソフト さけのチーズフライ キャベツのレモンサラダ ジュリアンスープ</p> <p>「はいがコッペパン」いつもは取り除く「はいが」(小麦胚芽)の部分が入っています。「はいが」にはビタミンなどの栄養がたくさん入っています。</p>	<p>10</p> <p>はるやさいのカレー きぬさやのチーズサラダ いちごザリ</p> <p>「きぬさやのチーズサラダ」「きぬさや」「えんどう」の仲間、たくさん種類があります。【クイズ】次の中で「きぬさやえんどう」はどっちでしょう？</p> <p>こた 答えは①！②のグリーンピースもえんどうの仲間です。</p>
<p>13</p> <p>ごはん すどり チヂミ もやしのちゅうかスープ</p> <p>「チヂミ」チヂミは韓国という国のお好み焼きのような料理です。日本のお好み焼きはキャベツが入りますが、チヂミは、キャベツではなく、</p>	<p>14</p> <p>ごもくうどん キャベツいりメンチカツ じゃがいものごますあえ</p> <p>「五目うどん」には春の山菜が入っています。【クイズ】山菜は、冬の間に体にたまったものを出す働きがあり、少し〇〇い味が①きゅうぱい ③からい</p> <p>どんな味でしょう？</p> <p>こた 答えは②にがい味です。</p>	<p>15</p> <p>おばあちゃん給食！高等部が修学旅行で行った沖縄料理「タコライス」です。【クイズ】「タコライス」はどんな料理でしょう？①タコが入ったごはん ②タコスというアメリカ料理に似ている ③タコさんが考えた</p> <p>こた 答えは②です。</p>	<p>16</p> <p>セルフハンバーガー かぼちゃサラダ はるやさいのスープ</p> <p>「春野菜のスープ」【クイズ】次の中で、春野菜ではないものはどれでしょう？</p> <p>①トマト ②きぬさや ③たけのこ</p>	<p>17</p> <p>ごはん さばのみそだれかけ みずなのかつおあえ かきたまじる</p> <p>「さばのみそだれかけ」【クイズ】「さば」には、どんな栄養が入っているでしょう？①便の出をよくする ②頭の働きをよくする ③髪の毛をさらさらにする</p> <p>こた 答えは②です。</p>

月	火	水	木	金
<p>20</p>  <p>ごはん だいたいのマーボーとうふ ブロッコリーのおおじそサラダ はるさめスープ</p> <p>「春雨スープ」【クイズ】「春雨」はどうしてこの名前になったでしょう？①春に降る雨に似ているから ②春雨という場所で作られたから ③春雨さんという人が作ったから 答えは①です。</p>	<p>21</p>  <p>ソフトめんミートソース キャベツとごぼうのごまサラダ</p> <p>「ソフト麺ミートソース」「ソフト麺」は、正しくは「ソフトスパゲッティ式めん」という名前です。岐阜県でできた小麦粉を使って作っています。</p>	<p>22</p>  <p>かきまわし あつあげのオイスターいため あさりのみそ汁</p> <p>おばあちゃん給食！岐阜の料理「かきまわし」です。祭りなどで親せきが集まる前食べる料理です。具を煮たものとごはんをかき回して作ることを「かきまわし」と言います。</p>	<p>23</p>  <p>レーズンコッペパン キャベツのオムレツ スパゲッティサラダ ビーンスープ</p> <p>「レーズンコッペパン」【クイズ】レーズンはあるくだものほくろを干して作ったもので、それはなんでしょう？ ①ブルーベリー ②ぶどう ③さくらんぼ</p>	<p>24</p>  <p>ごはん にくじゃが こまつなあまぎ とうふのみそ汁</p> <p>「とうふのみそ汁」とうふは日本で昔から食べられてきた食べ物です。【クイズ】とうふは何から作られるでしょう？①大豆 ②牛乳 ③米 答えは①です。給食のとうふは岐阜県産の大豆を使っています。</p>
<p>27</p>  <p>みあげ キャベツのなめたけあえ かぼちやのまるやかみそ汁</p> <p>「かぼちやのまるやかみそ汁」【クイズ】今日のみそ汁は、まるやかな味になるようにあるものが入っています。みなさんの骨を強くする食べ物です。なんでしょう？①牛乳 ②さとう ③マヨネーズ 答えは①の牛乳です。</p>	<p>28</p>  <p>かきたまうどん やさいスナック フルーツヨーグルト</p> <p>「野菜スナック」野菜が苦手な人でも食べやすいようにスナックにしました。苦手な人もチャレンジしてみてください。</p>	<p>29</p>  <p>ツナライス プロカリサラダ コンソメスープ</p> <p>「プロカリサラダ」ブロッコリーを育てる中で、色の白いものができ、これがカリフラワーとなったと言われています。</p>	<p>30</p>  <p>コッペパン コテージパイ スコッチブロス</p> <p>せかいぼうけん給食！イギリスの料理です。【クイズ】イギリスの国旗はどれでしょう？ 答えは③で</p>	<p>31</p>  <p>やさいー たまごー にく</p> <p>さわあざみのピビンバ じゃがいものちゅうかスープ</p> <p>「さわあざみのピビンバ」「さわあざみ」は大垣市のとなりの揖斐川町でとれます。【クイズ】さわあざみは、花が咲くのですが、何色の花でしょう？①青 ②白 ③むらさき 答えは③です。</p>

体内時計を整える「朝の光」と「朝ごはん」



新学期が始まり1か月がたちました。毎日元気に過ごさせていますか？
人間の身体の体内時計は、24時間よりも少し長いので、夜遅くまで起きていたくなったり朝起きるのがつらくなったりするそうです。

そんな体内時計を整えて、毎日決まった時間に生活するために必要なのが、「朝の光をあびること」と「朝ごはんを食べること」です。

みなさんも、「今日はまだ眠たくないな…」とか「もっと寝ていたいな…」と思った日こそ、決まった時間に起きて、朝の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べるようにしてみましょう。



5月 食育目標

給食ルールを覚えよう

☆牛乳は毎日つきます。
☆献立は材料入荷の都合により変わることがあります。
☆学校給食に使われる岐阜県産農産物の購入に対して、「学校給食地産地消推進事業」による助成がなされています。本事業は、学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて少年期からの食農教育を推進することを目的としています。