



3月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料と体内でのたらし | | | 調味料 | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 g |
|----|---|---|--|------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------|------------|---------|----------------|
| | | | 熱や力になる | 体をつくる | 体の調子を整える | | | | | |
| 1 | 金 | ごはん 牛乳 鶏肉の生姜炒め すまし汁 ひなまつりゼリー | ごはん 砂糖 油 でんぷん ゼリー | 牛乳 鶏肉 なると アサリ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく れんこん こまつな みつば さやいんげん | しょうゆ 酒 塩 だしパック だし用昆布 | 723 | 28.4 | 18.9 | 2.4 |
| 4 | 月 | フレンチトースト クラムチャウダー 牛乳 | 食パン はちみつ 三温糖 バター グラニュー糖 シュー ジャがいも | 牛乳 卵 ベーコン 白花豆 アサリ | たまねぎ にんじん グリーンピース | こしょう | 746 | 31.6 | 27.1 | 2.8 |
| 5 | 火 | キーマカレーライス 野菜チップス 牛乳 | ごはん カレー油 さつまいも | 牛乳 豚ひき肉 大豆 大豆ミート | にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリピース れんこん ごぼう りんごソース | 塩 | 811 | 30.0 | 27.0 | 2.1 |
| 6 | 水 | ごはん ぎせい豆腐 大根と油揚げのみそ汁 ヨーグルト | ごはん 砂糖 油 | 牛乳 卵 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ ヨーグルト | にんじん 干し椎茸 グリーンピース だいこん こまつな | 塩 みりん 減塩醤油 だしパック だし用昆布 | 740 | 32.7 | 25.4 | 2.4 |
| 7 | 木 | みそラーメン ツナ和え 牛乳 | ホットラーメン 油 ごま ごま油 | 牛乳 豚ひき肉 ツナ | もやし たまねぎ にんじん ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり | ラーメン粉 塩 ツナ 豆板醤 減塩醤油 だしパック 昆布 | 746 | 31.0 | 27.2 | 3.3 |
| 8 | 金 | 赤飯(ごま塩) 牛乳 キンメダイの煮付け 五目汁 お祝いケーキ | 赤飯 油 砂糖 さといも ケーキ | 牛乳 キンメダイ 油揚げ | ねぎ しょうが にんじん だいこん | ごま塩 酒 みりん 醤油 塩 だしパック だし用昆布 | 767 | 28.4 | 24.5 | 2.8 |
| 11 | 月 | サンドパン 牛乳 鶏肉の竜田揚げ(タルタルソース) 塩もみキャベツ ミネストローネ | サンドパン 油 でんぷん タルタルソース ジャがいも | 牛乳 鶏肉 ベーコン | しょうが キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん ホールトマト | こしょう 酒 減塩醤油 塩 ケチャップ コンソメ | 747 | 30.4 | 36.2 | 2.5 |
| 12 | 火 | 卒業式 | | | | | | | | |
| 13 | 水 | 豚肉の焼肉丼 けんちん汁 牛乳 ヨーグルト | ごはん 油 さといも ごま油 | 牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト | たまねぎ にんにく しょうが だいこん ねぎ こんにゃく にんじん こまつな | 焼肉のたれ しょうゆ 塩 だしパック だし用昆布 | 704 | 32.1 | 20.0 | 2.4 |
| 14 | 木 | アサリのクリームスパゲティ ツナサラダ 牛乳 | スパゲティ オリーブ油 シュール バター ドレッシング | 牛乳 白花豆 アサリ ツナ | たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム キャベツ きゅうり | | 731 | 32.5 | 27.4 | 2.5 |
| 15 | 金 | ごはん さわらの和風あかけ 豚汁 牛乳 | ごはん 油 でんぷん 砂糖 ごま油 ジャがいも | 牛乳 さわら 豚バラ肉 みそ | たまねぎ こまつな しめじ にんじん だいこん ねぎ | 酒 醤油 だしパック だし用昆布 | 700 | 31.4 | 23.6 | 2.2 |
| 18 | 月 | ピザトースト ポトフ 牛乳 シューアイス | 食パン 油 ジャがいも シューアイス | 牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ウインナー | たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんじん キャベツ かぶ こまつな | ピザソース こしょう 塩 コンソメ | 761 | 35.4 | 36.6 | 3.2 |

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料と体内でのたらしき | | | 調味料 | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 g |
|----|---|---------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------|------------|---------|----------------|
| | | | 熱や力になる | 体をつくる | 体の調子を整える | | | | | |
| 19 | 火 | 卒業式 | | | | | | | | |
| 20 | 水 | 春分の白 | | | | | | | | |
| 21 | 木 | 卵とじうどん 大豆とひじきの煮物 牛乳 | ゆでめん 砂糖 油 でんぷん | 牛乳 卵 鶏肉 大豆 油揚げ ひじき | にんじん たまねぎ ねぎ さやえんどう 干し椎茸 | 塩 醤油 だしパック だし用昆布 みりん | 778 | 36.8 | 25.7 | 4.1 |

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。
 ☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

給食だより

今月の目標

- ・薄味に慣れよう
- ・祝い膳について知ろう



今年度ももうすぐ終わりを迎えます。高等部の卒業生の中には社会に出る人たちもいます。卒業後も健康的な食生活を心がけて過ごしてくださいね。

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。苦手な食べ物は一口だけでもチャレンジできましたか？また、給食当番の仕事をきちんとできましたか？自分自身のことを振り返ってみましょう。

3月の給食では、ひなまつりや卒業祝いなどの行事食を提供します。ひなまつりには桃の節句にちなんだ桃のゼリーや、卒業祝いの献立では赤飯やタイの煮付けなどお祝いの時によく食べられるメニューを取り入れています。



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本の公家の間で行われていた「ひいな遊び」が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



高血圧予防に！減らす4つのポイント

| | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| <p>① ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。</p> | <p>② しょうゆやソースなどは直接かけない。</p> |
| <p>③ 調味料を食卓に置かない。</p> | <p>④ スナック菓子などは1袋全部食べない。</p> |

おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。