

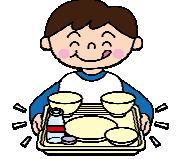




# 学校給食予定献立表 みどり支援学校

## 給食目標「1年間の給食を振り返ろう」

日	献立名	食品名			調味料	1人当り - Kcal タンパク質 g 脂質 g 塩分 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (ぎいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をとのえる (みどりの食品)			
1 (金)	サンマー丼 牛乳 ブロッコリーのレモンサラダ 菜の花のスープ	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油,オリーブ油,じゃがいも	豚肉,牛乳,ほぐしささみ	もやし,キャベツ,たまねぎ,こまつな,にんじん,ブロッコリー,レモン,菜花	醤油,塩,こしょう,みそ,ガラスープ,コンソメ	664kcal 30.6g 22.6g 2.6g	
4 (月)	パエリア 牛乳 塩だれ野菜 かぶのスープ プリンタルト	精白米,オリーブ油,ごま油,お米de国産豆乳プリンタルト	鶏肉,ほたて,いか,あさり,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,パプリカ,パセリ,キャベツ,もやし,こまつな,かぶ	ターメリック,ワイン,塩,コンソメ,こしょう,ケチャップ	678kcal 28.1g 21.5g 2.5g	★高3-1リクエスト献立★ 数ある候補の中から、「パエリア・塩だれ野菜・プリンタルト」をリクエストしてくれました♪おしゃれな洋風献立の完成です！
5 (火)	ポークカレーライス 牛乳 わかめサラダ ブルーベリーゼリー	精白米,油,じゃがいも,冷ブルーベリーゼリー	豚肉,牛乳	たまねぎ,にんじん,ソニオン,さやいんげん,わかめ,キャベツ,きゅうり	ワイン,カレーパウダー,醤油	725kcal 24.8g 21.8g 2.4g	
6 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のトマトソース ブロッコリーの和え物 ベーコンとねぎのスープ	精白米,オリーブ油,ごま油,油	牛乳,鶏肉,カットベーコン	たまねぎ,ホールトマト,にんにく,ブロッコリー,にんじん,こまつな,長ねぎ,まいたけ	酒,醤油,塩,こしょう,酢,コンソメ	661kcal 34.5g 24.6g 2.3g	○トマトソース○ 前回魚にかけて好評だったトマトソースを今日は鶏肉にかけました。色味も鮮やかで、お血がパツと明るくなります。
7 (木)	ソフトフランスパン 牛乳 ミートボールのシチュー キャベツサラダ	パン,じゃがいも,油,バター,小麦粉,砂糖	牛乳,FMミートボール,白花生豆	ほうれんそう,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,こまつな,レモン	ワイン,塩,こしょう,コンソメ,醤油	699kcal 28.3g 26.3g 2.9g	○シチュー○ シチューのルーは厨房で手作りしています。だまにならないように注意しながら、バター・小麦粉・牛乳を使って丁寧に作業します。
8 (金)	ごはん のりかつおふりかけ 牛乳 しょうゆからあげ ほうれん草の生姜和え にらのみそ汁 グレープゼリー	精白米,でんぷん,油,じゃがいも,ゼリー	牛乳,鶏肉	しょうが,ほうれんそう,切り干し大根,にんじん,にら,たまねぎ	やさしいふりかけ,醤油,塩,みそ,鰹節	753kcal 34.6g 22.3g 2.7g	★高3-2リクエスト献立★ 「ごはん、ふりかけ、からあげ、グレープゼリー」をリクエストしてくれました♪大人気献立の「からあげ」みどりのみんなが喜ぶ献立になりそうです。
11 (月)	ごはん 牛乳 ヒレカツ 枝豆サラダ けんちん汁	精白米,油,砂糖,生芋波型こんにゃく,さといも	牛乳,国産豚ヒレカツ,便利とうふ,油揚げ	キャベツ,ブロッコリー,えだまめ,にんじん,長ねぎ	ソース,醤油,酢,酒,鰹節	695kcal 33.1g 21.0g 2.7g	
12 (火)	ガパオライス 牛乳 ごまドレサラダ ミニポトフ ヨーグルト	精白米,砂糖,油,じゃがいも	豚肉,牛乳,ヨーグルト	たまねぎ,パプリカ,ピーマン,にんにく,キャベツ,にんじん,カリフラワー,ブロッコリー	醤油,ガラスープ,塩,こしょう,酒,バジル,トウバンジャン,減塩ごまドレッシング,コンソメ	752kcal 33.1g 25.9g 2.7g	★高3-3リクエスト献立★ 「ガパオライス、ごまドレサラダ、ポトフ、ヨーグルト」をリクエストしてくれました♪ポトフはミニサイズですが楽しんで食べてもらえると嬉しいです。
13 (水)	お祝い五目寿司 牛乳 鶏肉の塩胡椒焼き ブロッコリーの昆布茶和え お祝いデザート	精白米,三温糖,油,ごま油,お米deお祝いケーキ	えび,油揚げ,牛乳,鶏肉	にんじん,えだまめ,干しいたけ,れんこん,菜花,ブロッコリー	酢,塩,醤油,酒,こしょう,昆布茶	714kcal 39.3g 22.5g 1.8g	※卒業お祝い献立※ 小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生の卒業をお祝いするスペシャルメニューです。新しい場所での活躍を応援しています🍀

14	みそ豚丼 牛乳 トマト中華スープ レモンムース	精白米,油,砂糖,ごま油,国産レモンのムース	豚肉,牛乳,ほぐしささみ	たまねぎ,にら,ほうれんそう,にんじん,干しいたけ,ホールトマト	みそ,みりん,酒,醤油,ガラスープ,塩,こしょう	691kcal 29.9g 24.3g 2.5g	卒業おめでとう 
(木)							
15	ごはん 牛乳 かれのいのバジル焼き コールスローサラダ 菜の花のみそ汁	精白米,オリーブ油,油,じゃがいも	牛乳,かれのい,冷凍絹厚揚げ	にんにく,キャベツ,とうもろこし,にんじん,菜花	ワイン,こしょう,塩,バジル,酢,みそ,鰹節	666kcal 28.9g 25.3g 2.3g	○バジル焼き○ 塩分を抑えた味付けには、バジルのような香りものがおすすめです。少ない塩分でもおいしく食べることができます。
(金)							
18	ごはん 牛乳 チャプチェ もずくのスープ	精白米,油,緑豆はるさめ,ごま油	牛乳,豚肉,ほぐしささみ,便利とうふ	大豆もやし,たまねぎ,にら,にんじん,しめじ水煮,しょうが,にんにく,もずく,えのきだけ	酒,醤油,みりん,塩,こしょう,中華スープストック,ガラスープ	660kcal 26.9g 22.9g 2.3g	○チャプチェ○ チャプチェは韓国の家庭料理のひとつです。春雨と色とりどりの野菜を使った色鮮やかな料理で、お祝いの席でも食べられています。
(月)							
19	ミートソーススパゲティ 牛乳 マッシュルームサラダ パインゼリー	スパゲティ,オリーブ油,油,砂糖,でんぷん,冷凍パインゼリー	豚肉,牛肉,大豆ミート,牛乳	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,ホールトマト,マッシュルーム,ほうれんそう,キャベツ,レモン	ワイン,塩,こしょう,醤油,コンソメ	710kcal 32.8g 28.1g 2.3g	卒業おめでとう 
(火)							
21	焼き肉丼 牛乳 大豆のサラダ	精白米,油,砂糖,ごま油	豚肉,牛肉,牛乳,大豆	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,長ねぎ,こまつな,ごぼう,にんにく,わかめ	酒,みりん,醤油,コチュジャン,酢,塩	693kcal 32.2g 23.5g 2.0g	
(木)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー697kcal、たんぱく質31.2g、脂質23.8g、塩分2.4g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

### ○欠食届の締め切りについて○

今年度の欠食届は「2月13日(火)」で締め切りました。

欠食届の提出についてご理解ご協力いただき、誠にありがとうございました。

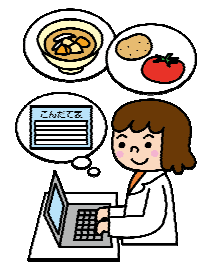
来年度からの欠食届は、納品の関係で「3週間前」の「月曜日」が締め切りとなります。

祝日等の関係で早まる場合もありますので日程をご確認ください。引き続き、早めの提出にご協力をお願いします。

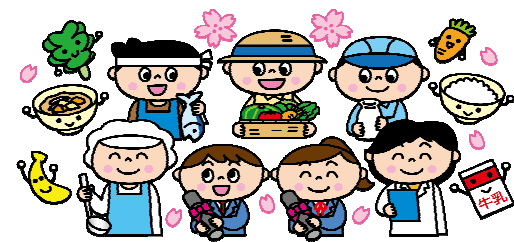
・4/11→3/18(月)まで

・4/30→5/2→4/8(月)まで

・4/15→4/26→3/25(月)まで



## 卒業おめでとうございます



給食もあと残りわずかとなりました。今年度も給食へのご理解ご協力いただきありがとうございました。

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」とたくさんの思いを込めて作っています。日々の給食を通して、好きになった味や食べられるようになった食べ物、できるようになったことなどが、子どもたちの中で1つでもあればとても嬉しいと思います。

3月の献立は、高校3年生にとって学校生活最後の給食になるのかと少し寂しい気持ちなりながら作りました。卒業までの残り数日、おいしく楽しく給食を食べてもら

### レシピ紹介「肉にも魚にも合う！簡単トマトソース」

材料 玉ねぎ20g、トマト缶60g、オリーブ油3g、にんにく(チューブ)0.5g、しょうゆ2g、塩1g、こしょう少々 (約2人前)

作り方 ①玉ねぎをみじん切りにする。

②小さなフライパンにオリーブ油と玉ねぎを入れて辛みがなくなるまで炒める。

③にんにくを加えて全体をよく混ぜる。トマトを加えたら、小さく沸々するくらいの火加減で煮詰める。

④汁気がなくなってきたら、しょうゆ、塩、こしょうで味を整えて完成。

※ご家庭で作りやすいように、給食とは材料や分量作り方を少し変えています。