

3月分 学校給食献立予定表

令和6年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
							たんぱく質 (g)	
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	脂 質 (g)	
							食 塩 (g)	
3	月	ちらし ^{ずし} 寿司 ぎゅうにゅう 牛乳	にももの 煮物 わかたけ ^{じる} 若竹汁	ぎゅうにゅう きんしたまご えび がんもどき こんぶ わかめ	こめ さとう	グリーンピース にんじん れんこん たけのこ ほししいたけ かんぴょう だいこん いんげん たけのこ	602	ひなまつり献立鰯
							26.2	
							15.6	
							3.3	
4	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ セロリー みかん おうとう パイン リんご	643	スパゲッティミートソースは、野菜をたくさん使って仕上げます。 ※裏面にレシピ有り
							30.6	
							22	
							3	
5	水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳	フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく	655	
							28.6	
							22.6	
							2.2	
6	木	チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳	にらスープ	ぎゅうにゅう たまご やきぶた とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく にら もやし ほししいたけ コーン	615	小学部6年生 リクエストメニュー
							25.6	
							18.3	
							2.6	
7	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの ^{しおや} 塩焼き ナムル みそ汁 ^{しる} ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	750	
							29.1	
							33	
							3.1	
10	月	ごはん ジョア	とり ^し 鶏のからあげ 野菜 ^{やさい} サラダ みそ汁 ^{しる} お祝い ^{いわ} クレープ	ジョア とりにく あぶらあげ わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく キャベツ いんげん きゅうり だいこん にんじん ねぎ	703	卒業お祝い献立
							29	
							16.8	
							2.8	
11	火	ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃのシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラ コーン	663	✿高等部卒業式✿ (高等部は給食なしです)
							29.3	
							25.6	
							2.8	
12	水	ジャージャーパスタ ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうか ^あ 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	スパゲッティ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	634	ジャージャーパスタは、 甘辛の肉みそを使った 中国の麺料理「ジャー ジャー麺」風に仕上げる パスタです。
							30.6	
							20.9	
							2.9	
13	木	メキシカンライス ぎゅうにゅう 牛乳	まめ ^{やさい} 豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ひよこまめ	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく キャベツ ほうれんそう	675	
							23.9	
							24.2	
							2.9	
14	金	はる ^{やさい} 春野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳	な ^{はな} 菜の花のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ たけのこ アスパラ コーン にんにく なのはな キャベツ	769	旬のアスパラや新玉 ねぎ、菜の花、春キャ ベツなどを使用予定で す。
							29.3	
							28.8	
							2.9	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	にく ^し 肉じゃが みそ汁 ^{しる} お祝い ^{いわ} いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん なめこ ねぎ	650	卒業お祝い献立
							26.9	
							14.6	
							3	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

