

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)	たんぱく質 (g)	食育ひとくちメモ
		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			
3	月	ちらし寿司 牛乳	にもの 煮物 若竹汁	ぎゅうにゅう	こめ	グリーンピース	602	ひなまつり献立	
				きんしたまご えび	さとう	れんこん たけのこ	26.2		
				がんもどき		ほししいたけ かんぴょう	15.6		
				こんぶ わかめ		だいこん いんげん たけのこ	3.3		
4	火	きなこあげパン 牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう	パン	にんじん たまねぎ	643		
				きなこ	さとう	だいこん キャベツ	30.6		
				とりにく	あぶら	エリンギ セロリー みかん	22		
				ヨーグルト	じゃがいも	とうとう パイン りんご	3		
5	水	スパゲッティミートソース 牛乳	フライドポテト	ぎゅうにゅう	スパゲッティ	たまねぎ にんじん セロリー	655	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	
				ぶたにく	あぶら	ピーマン マッシュルーム	28.6		
				とりにく	さとう	グリーンピース	22.6		
					じゃがいも	トマト にんにく	2.2		
6	木	チャーハン 牛乳	にらスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	615		
				たまご	あぶら	ねぎ にんにく	25.6		
				やきぶた		にら もやし	18.3		
				とりにく		ほししいたけ コーン	2.6		
7	金	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナマル みそ汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ほうれんそう	750	小学部6年生 リクエストメニュー	
				さば	ごま	にんじん もやし	29.1		
				あぶらあげ	ごまあぶら	にんにく だいこん	33		
				わかめ		ほししいたけ ねぎ	3.1		
10	月	ごはん ジョア	とり鶏のからあげ 野菜サラダ みそ汁 お祝いクレープ	ジョア	こめ	しょうが にんにく	703	卒業お祝い献立	
				とりにく	かたくりこ	キャベツ いんげん	29		
				あぶらあげ	こむぎこ	きゅうり だいこん	16.8		
				わかめ	あぶら	にんじん ねぎ	2.8		
11	火	ロールパン 牛乳	かぼちゃのシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう	パン	たまねぎ にんじん	663	高等部卒業式 (高等部は給食なしです)	
				とりにく	バター	かぼちゃ マッシュルーム	29.3		
					こむぎこ	グリーンピース キャベツ	25.6		
						きゅうり アスパラ コーン	2.8		
12	水	ジャージャーパスタ 牛乳	中華和え	ぎゅうにゅう	スパゲッティ	にんにく しょうが たけのこ	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。	
				ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん	30.6		
				とりにく	かたくりこ	ほししいたけ ねぎ	20.9		
				ハム	ごまあぶら	きゅうり もやし	2.9		
13	木	メキシカンライス 牛乳	豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	675		
				ワインナー	バター	ピーマン コーン	23.9		
				とりにく	あぶら	にんにく キャベツ	24.2		
				ひよこまめ		ほうれんそう	2.9		
14	金	春野菜のカレーライス 牛乳	菜の花のサラダ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん たまねぎ	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。	
				ぶたにく	じゃがいも	たけのこ アスパラ	29.3		
				ツナ	あぶら	コーン にんにく	28.8		
					マヨネーズ	なのはな キャベツ	2.9		
17	月	ごはん 牛乳	肉じゃが みそ汁 お祝いいいちごゼリー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん たまねぎ	650	卒業お祝い献立	
				ぶたにく	じゃがいも	ほししいたけ	26.9		
				とうふ	しらたき	いんげん	14.6		
				わかめ	あぶら さとう	なめこ ねぎ	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。 * * * *

3月 給食だより

お知らせ

☆ 給食費返金がありますので、4月上旬まで給食費の引き落とし口座を解約しないでください。

☆ 4月14日(月)～25日(金)の欠食届は、3月7日(金)朝まで、4月28日(月)～5月2日(金)の欠食届は、4月11日(金)朝までの締め切りです。

※ 次年度も欠食届の締切は欠食する日の3週前の金曜日までです。

長期休み前や祝日等の関係で変更になる場合はおたより等でお知らせします。

卒業生のみなさんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしていてください。

人気の定番メニューを紹介します！

給食ではこの2品に白ごはんとみそ汁で「瀬谷定食」の愛称で親しまれています！

給食レシピ紹介

さばの塩焼き

材料（1人分）

さば…1切れ（給食では70g）
塩…適量（給食では0.3～0.4g）

作り方

*下準備

さばはキッチンペーパーなどで
しっかり水分を取っておくと
臭みがなくなります

- ①さばにまんべんなく塩をふり、
しばらく置く（10～30分くらい）
- ②グリル、フライパンなどで焼く

ナムル

材料（1人分）

にんじん…10g
もやし…30g
ほうれん草…20g
☆塩…0.4g
☆ごま油…2g
☆にんにく…0.4g
すりごま…1～2g

*分量は人数+1～2人
倍で作ると良いです

作り方

- ①にんじんは長さ4～5センチの短冊切り、ほうれん草は4～5センチの長さに切る
- ②沸騰したお湯ににんじん、ほうれん草（茎）、もやし、ほうれん草（葉）の順に入れ、ゆでる
ゆで時間目安
にんじん：2分
ほうれん草（茎）：1分半
ほうれん草（葉）：1分
もやし：1分
- ③ざる等にあげてしっかり
水気を切り、冷ます
- ④よく混ぜ合わせた調味料（☆）と
ごまを③に加え、和える



スペゲッティミートソース

材料（1人分）

スペゲッティ…適量
(給食では80g)
豚ひき肉…25g
鶏ひき肉…20g
玉ねぎ…50g
にんじん…20g
セロリー…7g
ピーマン…7g
マッシュルーム
(缶詰・スライス)…10g
油…炒め用、適量
にんにく…0.2g

☆ケチャップ…20g
☆砂糖…0.3g
☆ウスターソース…1g
☆塩…0.2g
☆こしょう…少々
☆コンソメ…1.2g
☆赤ワイン…2g
☆ホールトマト…10g
☆トマトピューレー…5g
☆デミグラスソース…10g
グリーンピース（茹で）…5g

フライドポテトなどと組み合わせている
野菜たっぷりバージョンです。



作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、セロリー、ピーマンはみじん切りにする。
- ②油とにんにくで上記①を炒め、火が通ったらひき肉とマッシュルームを加えて炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら☆の調味料を全て加えて煮込む。
(煮詰まって少し水分が減るまで ※野菜の硬さ等はお好みで！)
- ④最後にグリーンピースを加えひと煮立ちさせたらミートソースは出来上がり。
- ⑤スペゲッティを表示どおりに茹で、ミートソースをかけて召し上がり！