



令和6年度

3月分 学校給食予定献立表

☆…高等部リクエストメニュー

◆…中3リクエストメニュー



神奈川県立高津支援学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
3	月	ちらし寿司	牛乳	ビーフン入りに玉汁 青リンゴゼリー	刻み昆布, せん切りかまぼこ, 鶏 ひき肉, 牛乳, たまご, きざみのり	米, 麦, 三温糖, ごま, ビーフン, 片栗 粉, ,	ホールコーン, にんじん, しいた け, 水煮たけのこ, むき枝豆, に ら, 白菜	610 kcal 25.9 g 13.7 g 2.5 g	今日はひな祭り行事献 立です。皆さんの健や かな成長を願ってちら し寿司でお祝いしま す。
4	火	☆ 豚肉の ステーキ風丼	牛乳	☆ シーザーサラダ ソフールブレン	豚肉, 牛乳, 粉チーズ, ヨーグルト	米, 麦, 油, 三温糖, ビーフン, 片栗 粉, バター	おろしにんにく, おろししょう が, 玉ねぎ, ブロッコリー, レタ ス, キャベツ, 赤パプリカ, ホー ルコーン, きゅうり	746 kcal 32.7 g 22.3 g 1.1 g	今日は高等部3年B組考 案のリクエスト献立で す。3Bの皆さんリクエ ストありがとうございました。
5	水	ごはん	牛乳	ホイコーロー ひじきの中華風サラダ パンナコッタ	豚肉, 生揚げ, 牛乳, ツナ, パンナ コッタ	米, 麦, 油, 三温糖, 片栗粉, ごま油, ごま	白菜, 長ねぎ, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, おろしにんにく, ホー ルコーン, ほうれん草, 枝豆	620 kcal 21.2 g 17 g 1.4 g	ひじきには鉄分が多く 含まれています。鉄分 はみかんなどビタミン C、クエン酸が多いもの と一緒に取るとう吸収率 があがります。
6	木	ロールパン	牛乳	春野菜の クリームシチュー マカロニサラダ	鶏肉, 脱脂粉乳, 牛乳, クリーム, ツナ	パン, 油, バター, 薄力粉, マカロニ, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, アスパラガ ス, セロリ, キャベツ, パセリ 粉, 白菜, きゅうり, ホールコー ン	772 kcal 22.3 g 37.5 g 3 g	春が旬の野菜にはセロ リやアスパラ、春キャ ベツがあります。春 キャベツは葉がやわら かく甘みがあるのが特 徴です。
7	金	☆ しょうゆ ラーメン (つけ麺)	ブ レ ジ ョ ン ア 味	☆ 彩りほうれん草の ソテー	豚肉, なた, ジョア, ベーコン, カットわかめ	中華麺, ごま油, 油	にんじん, もやし, 長ねぎ, ほう れん草, アスパラガス, ホール コーン, おろしにんにく	622 kcal 33.2 g 14.5 g 4.7 g	今日は高等部3年A組考 案のリクエスト献立で す。3Aの皆さんリクエ ストありがとうございました。
10	月	コーンピラフ	牛乳	鶏ささみスープ	鶏ひき肉, ほぐしささみ, 絹ごし 豆腐, 牛乳	米, 油, ごま油	にんじん, 玉ねぎ, ホールコー ン, マッシュルーム, 長ねぎ, 白 菜	649 kcal 22.3 g 37.5 g 3 g	【ピラフトリビア】 ピラフは、トルコ語で 「煮た米と肉」を表す 「フラウ」というトル コ料理です。後にフラ ンスへ渡りピラフと呼 ばれるようになりました。
11	火	鮭まぶしごはん	牛乳	沢煮椀 フルーツポンチ	鮭フレーク, カットわかめ, 油揚 げ, 豚肉, 牛乳	米, 麦	白菜, ごぼう, にんじん, 長ねぎ, しいたけ	719 kcal 32.1 g 22.4 g 3 g	今日は高等部の卒業お 祝い献立です。給食で ささやかなお祝いで す。ご卒業・進級おめ でとうございます。
12	水	◆ チーズカレー	コ ー ヒ ー 牛 乳	◆ コールスローサラダ	豚も肉, 粉チーズ, コーヒー牛 乳,	米, 麦, 油, マヨネーズ, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, マッシュル ーム, キャベツ, ホールコーン	759 kcal 27.4 g 24.1 g 2.2 g	今日は中学部3年生のリ クエスト組み合わせ献 立です。ご卒業おめ でとうございます。
14	金	ごはん	牛乳	ブルコギ 白菜とビーフンの サラダ	豚肉, 牛乳	米, 麦, 油, ごま油, 片栗粉, ごま, 三温糖, 春雨	玉ねぎ, にんじん, おろしにんに く, もやし, しいたけ, にら, 長ね ぎ	691 kcal 29.6 g 17.4 g 2 g	【クイズ】ビーフンと 春雨の違いは、何で しょう？どちらも似て いますが、どちらも原 材料が異なります。 ビーフンは米から作ら れ、春雨は豆から作ら れます。
17	月	チキンライス	牛乳	豆腐スープ	鶏肉, 木綿豆腐, 牛乳	米, 油, バター	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, マッシュルーム, 長ねぎ, 白菜, もやし, 小松菜	684 kcal 28.3 g 23.2 g 2.5 g	【クイズ】木綿豆腐と 絹ごし豆腐の違いは何 でしょう？正解は豆乳 を固めるときの凝固剤 がアルカリ性か酸性の ものかどうかの違いで す。
18	火	ハヤシライス	マ ス ジ ョ ン ア 味	彩りサラダ	鶏肉, ジョア, ツナ	米, 麦, 油, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, マッシュル ーム, ぶなしめじ, おろししょう が, おろしにんにく, 赤パプリ カ, 黄パプリカ, 白菜, きゅうり, ブロッコリー	635 kcal 22.1 g 16.9 g 2.5 g	小学部と中学部の卒業 お祝い献立です。ご卒 業・進級おめでとうご ざいます。

* 原材料の都合や本校の開校状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

* 配慮食では食形態に合わせ、使用食材を一部変更することがあります。

* 給食を振り返ってみましょう。苦手なものも食べることができましたか？自分の体は自分の食べたもので作られます。これからも健康を保つためにしっかり食べましょう。今年度、給食を食べてくれてありがとうございました。

給食費の返金は3月末に行う予定です。卒業生の方もゆうちょ銀行の通帳口座を残しておいてください。

高等部3年生の給食はあと8回です。

卒業しても高津支援学校のこと、給食のことを忘れないでください！

