

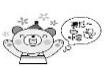


令和6年度

☆…高等部リクエストメニュー

3月分 学校給食予定献立表

◆…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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
3	月	ちらし寿司	牛乳	ビーフ入りにら玉汁 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	☆ ジーザーサラダ ソフールブレーン	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, ビーマン, 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, セロリー, 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 ショ ンア 味	☆ 彩りほうれん草の ソテー	豚肉, なると, 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, 綿ごし豆腐, 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「ブラウ」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	コーキー 牛乳	◆ コールスローサラダ	豚もも肉, 粉チーズ, コーヒー牛乳	米, 麦, 油, マヨネーズ, ジャガイモ	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	今日は中学生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、何でしょうか？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】木綿豆腐と綿ごし豆腐の違いは何でしょうか？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 カヨ ツア ト味	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	小学校部と中学校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。苦手の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、給食のことを見失わないでください！

