

3月 よていこんだてひょう

横浜ひなたやま支援学校

日 曜	献 立 名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質	脂質
2月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜のおかかあえ わかめのみそ汁	精白米 油 三温糖	牛乳 豚肉 わかめ かつお節	たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん	711Kcal 35.7g	19.8g 2.8g
3月	ちらし寿司 牛乳 さわらの香味焼き いんげんのごまあえ すまし汁 ももゼリー	精白米 上白糖 三温糖 ごま ゼリー	牛乳 さわら かまぼこ 豆腐 はんぺん のり	にんじん れんこん 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく いんげん こまつな	750Kcal 34.8g	18.5g 2.8g
4月	ツナトマトスパゲッティ 牛乳 花野菜サラダ	スパゲッティ 油 バター 上白糖 エッグケア	牛乳 ツナ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー にんじん コーン ピーマン トマト ブロッコリー セロリ	767Kcal 32.5g	30.9g 2.4g
5月	ごはん 牛乳 牛乳 回鍋肉 白菜のスープ	精白米 油 三温糖 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 ベーコン	キャベツ ピーマン いら にんじん 干しいたけ はくさい しょうが にんにく 長ねぎ もやし	737Kcal 29.9g	23.5g 2.5g
6月	揚げパン 牛乳 ポトフ ささみサラダ	コッペパン 油 グラニュー糖 じゃがいも バター 上白糖	牛乳 豚肉 鶏肉	だいこん はくさい たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり	696Kcal 32.5g	28.2g 2.7g
9月	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 野菜のナムル わかめスープ	精白米 油 でんぷん ごま油	牛乳 鶏肉 わかめ	長ねぎ チンゲン菜 しょうが にんにく にんじん こまつな もやし	766Kcal 34.6g	26.0g 2.6g
10月	ごはん 牛乳 牛乳 豚肉のバーベキューソース 豚汁	精白米 油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン こまつな だいこん	745Kcal 36.4g	20.8g 2.3g
11月	和風スパゲッティ 牛乳 野菜の甘酢あえ ヨーグルト	スパゲッティ 油 上白糖	牛乳 豚肉 ベーコン のり ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん しめじ 干しいたけ キャベツ きゅうり	758Kcal 35.9g	22.5g 2.9g
12月	ごはん 牛乳 すまし汁 三浦産キャベツメンチカツ 野菜のゆかりあえ お祝いいちごクレープ	精白米 油 小麦粉 パン粉 クレープ	牛乳 鶏肉 やきふ なると わかめ	長ねぎ キャベツ きゅうり しそ にんじん もやし	805Kcal 30.6g	30.0g 3.1g
16月	じゃこチーズトースト 牛乳 鶏肉のトマトスープ煮 切干大根のサラダ	パン 油 エッグケア じゃがいも ごま 上白糖	牛乳 鶏肉 チーズ 青のり ちりめんじゃこ	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 切干大根 長ねぎ トマト セロリー	761Kcal 35.3g	34.5g 3.3g
17月	ポークカレーライス 牛乳 春キャベツのサラダ	精白米 油 じゃがいも 上白糖 小麦粉	牛乳 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリーンピース コーン キャベツ きゅうり	733Kcal 27.3g	22.0g 2.2g
18月	野菜とひき肉のスパゲッティ 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 ツナ チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン しめじ ブロッコリー トマト セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり	834Kcal 43.0g	27.5g 2.2g

*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

❖ 3日：桃の節句にちなんだ行事食です。 ★6日：フードサービスユニットのパンを使います。

❁ 12日：卒業祝い献立です。みなさんで3年生の卒業をお祝いしましょう。

お知らせ

4月10日（金）～17日（金）の欠食届は3月10日（火）までに御連絡ください。