令和５年度　**３月献立予定表**

静岡県立浜松聴覚特別支援学校

日(曜)	りょうりめい	ねつやちからのもとになる	ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1日(金)	ぎゅうにゅう	ひなまつり の こんだて	ぎゅうにゅう		731 30.3 22.8 2.6
	わかめごはん	こめ	わかめ		
	ぶたにくとしいたけのちぐさやき	さとう　サラダあぶら　ごまあぶら	たまご　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しいたけ　はねぎ	
	さんしょくやさいのこんぶあえ		しおこんぶ	はくさい　ちんげんさい　にんじん	
	とうふとみつばのすましじる		とうふ	しめじ　みつば	
	さんしょくはなゼリー	(さとう)	(とうにゅうかこうしょくひん)	(ももかじゅう　りんごかじゅう)	
4日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆しょうがくぶ ６ねんせい の リクエストこんだて☆	735 28.9 28.4 2.8
	チャーハン	こめ　むぎ　サラダあぶら　ごま　さとう ごまあぶら	たまご　やきぶた	にんじん　ねぶかねぎ　はねぎ　しいたけ	
	あげぎょうざ	(こむぎこ　とんし　でんぷん　さとう　ごまあぶら) こめあぶら	(ぶたにく　だいずたんぱく)	(キャベツ　たまねぎ　にら　しょうが)	
	はるさめスープ	はるさめ　ごまあぶら	ぶたにく	はくさい　にんじん　ちんげんさい	
	すりおろしりんごゼリー	(さとう)		(りんご　りんごかじゅう)	
5日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ようちぶさん きゅうしょくさいしゅうび	732 29.7 26.9 2.5
	ハンバーガー (まるがたパン、ハンバーグ、チーズ)	(こむぎこ　ショートニング　さとう)	(だっしふんにゅう)		
		(とんし　さとう)	(とりにく　ぶたにく)　チーズ	(たまねぎ　トマトペースト しょうがペースト　にんにくペースト)	
	キャベツとハムのフレンチサラダ	オリーブオイル　さとう	ハム	キャベツ　きゅうり　コーン	
	アルファベットスープ	アルファベットマカロニ	☆ようちぶ すみれぐみ の リクエスト☆	キャベツ　たまねぎ　こまつな　にんじん	
	ぶどうゼリー	(さとう)		(ぶどうかじゅう)	
6日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		741 26.8 25.9 2.2
	ごはん	こめ			
	さばのごまダレやき	ごま　さとう	さば		
	ちんげんさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ちんげんさい　キャベツ　きゅうり	
	さつまいもとにんじんのみそしる	さつまいも		にんじん　みずな	
7日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		740 31.1 26.4 2.3
	ごはん	こめ			
	とりのてりやき	さとう　かたくりこ	とりにく		
	きりぼしだいこんのツナサラダ	マヨネーズ	ツナ	きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん	
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも		たまねぎ　ちんげんさい	
8日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		731 26.2 26.3 2.2
	ごはん	こめ			
	フェイジョアーダ	サラダあぶら　さとう	ぶたにく　ベーコン　あかいんげんまめ だいず	たまねぎ　にんにく	
	やさいのピリからあえ			キャベツ　きゅうり　にんじん	
	カンジャスープ	じゃがいも　オリーブオイル	とりにく	たまねぎ　にんじん　セロリー　トマト	
11日(月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		737 24.5 22.5 2.4
	カレーライス	こめ　むぎ			
		じゃがいも　こむぎこ　サラダあぶら　バター	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　りんご　しょうが　にんにく	
	こまつなのごまサラダ	ごま　さとう　サラダあぶら		こまつな　キャベツ　にんじん	
	しらぬひ			しらぬひ	
12日(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		738 30.3 37.1 2.6
	マーガリンいりロールパン	(こむぎこ　ショートニング　さとう　マーガリン)	(だっしふんにゅう)		
	ぶたにくのピカタ	こむぎこ	ぶたにく　たまご　チーズ		
	オーロラドレッシングサラダ	マヨネーズ　さとう	ハム	キャベツ　きゅうり　にんじん	
	コンソメスープ			にんじん　たまねぎ　ちんげんさい	
13日(水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ふるさときゅうしょくのひ	736 34.5 24.2 2.3
	ごはん	こめ			
	シルバーのおちゃパンこやき	パンこ　サラダあぶら	シルバー	せんちゃ	
	ちんげんさいとキャベツのあえもの	さとう		ちんげんさい　キャベツ　もやし	
	とんじる	さといも　サラダあぶら	ぶたにく　とうふ	だいこん　ごぼう　にんじん　こんにゃく　はねぎ	

14日(木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		739 31.4 26.7 2.7
	ごはん	こめ			
	おこのみやきふうハンバーグ	サラダあぶら　かたくりこ　マヨネーズ	ぎゅうにく　ぶたにく　こおりどうふ ぎゅうにゅう　かつおぶし　あおのり	キャベツ　たまねぎ	
	こまつなともやしのからしあえ	さとう		こまつな　キャベツ　もやし	
	にんじんとたまねぎのみそしる			にんじん　たまねぎ　えのき	
15日(金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		769 29.4 25.0 3.4
	さくらごはん	こめ			
	とりのしおこうじからあげ	かたくりこ　こめあぶら	とりにく	しょうが　にんにく	
	もやしときゅうりのいそあえ	さとう	のり	もやし　きゅうり　にんじん	
	はなふとみつばのみそしる	ふ		にんじん　みつば	
	いちご			いちご	

＊加工品の材料は()で表示しています。　＊材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

エネルギーは中学部の数値です。
幼稚部×0.52　小1，2×0.58　小3，4×0.69　小5，6×0.83

卒園・卒業学年のみなさん、おめでとうございます。
今月は、幼稚部すみれ組、小学部６年生が考えてくれたリクエスト献立を実施します。
どんな給食になるのか、楽しみですね！☺

≪今月の目標≫１年間の給食を振り返ろう

３月は１年間のしめくくりの月です。給食についても、この１年どうだったか振り返ってみましょう。
できなかったところは、どうしてできなかったのかを考えて、これからできるようにがんばりましょう。

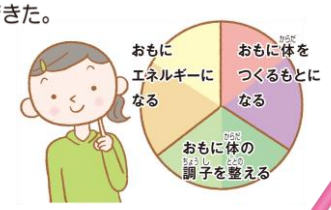
朝ごはんをしっかり食べることができた。

○ △ ×

苦手そうなものでも一口は挑戦できた。

○ △ ×

食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。



○ △ ×

食べ物を大切にし、いろいろな人に感謝して食べることができた。

○ △ ×

はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。

○ △ ×

行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。

○ △ ×