

令和3年度 3月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は()で表示しています。
旬の食材を使用した オススメメニュー は太字で表示しています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名 	赤	緑	黄	栄養価
		血や肉や骨の もとになるもの	体の調子を 整えるもの	熱や力の もとになるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 火	むぎごはん			ごはん 麦	824kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			30.3g
	レバーいりマーボー豆腐	豚肉 レバー 豆腐 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ 葉ねぎ	ごま油 三温糖 片栗粉	27.3%
	てづくりシューマイ	豚肉	しょうが キャベツ	焼売の皮 三温糖 ごま油 片栗粉	3.1g
	はるさめサラダ		にんじん 小松菜	春雨 ごま油 三温糖 ごま	
2 水	わかめごはん	わかめ		ごはん	741kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			21.5g
	やさいかきあげ		玉ねぎ にんじん ごぼう 葉ねぎ	脂 小麦粉 さつまいも	23.5%
	さんしょくナムル		もやし にんじん 小松菜	ごま油 三温糖 ごま	3.1g
	カニカマとたまごのみそしる	かに風味かまぼこ 卵 みそ	ほうれん草	片栗粉	
3 木	ちらしずし	ひじき 油揚げ	しいたけ たけのこ にんじん さやえんどう	ごはん 三温糖 ごま	712kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	🍡 ひなまつり 🍡 ちらし寿司と三色フルーツゼリーでお祝います		28.1g
	さわらのみそやき	さわら みそ	しょうが	ごま	20.8%
	キャベツのなんぼんづけ		キャベツ にんじん	ごま油 三温糖	3.3g
	こんぶのわふうスープ	こんぶ	かぶ 小松菜		
	さんしょくフルーツゼリー			(いちご果汁 ぶどう果汁 りんご果汁 砂糖 ぶどう糖)	
4 金	ごはん			ごはん	705kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			29.9g
	ぶたのしょうがやき	豚肉	しょうが 玉ねぎ	三温糖 ごま油	22.7%
	もやしのいそあえ	のり	もやし キャベツ ほうれん草 にんじん		2.8g
	こんさいのみそしる	みそ 油揚げ	大根 にんじん れんこん 葉ねぎ		
7 月	ソフトめん			ソフトめん	810kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			30.6g
	カルボナーラふうソース	鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	油 バター 小麦粉 グレープシード油	35.5%
	コールスローサラダ		キャベツ どうもろこし パセリ	マヨネーズ	2.7g
8 火	むぎごはん			ごはん 麦	771kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	🍡 3月8日は「さばの日」 🍡		21.9g
	サバちゃコロッケ	鯖	茶 玉ねぎ にんじん	油 パン粉 小麦粉 じゃがいも 三温糖	23.8%
	もやしのさっぱりサラダ		もやし ほうれん草 にんじん	三温糖 ごま油 ごま	2.5g
	なまあげとキャベツのみそしる	みそ 生揚げ	キャベツ 葉ねぎ		
9 水	ごはん			ごはん	730kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			30.5g
	ホキのみそマヨやき	ホキ みそ	玉ねぎ パセリ	マヨネーズ	26.5%
	ひじきのマリネ	ひじき チーズ 枝豆	にんじん	グレープシード油 三温糖	2.7g
	にくだんごととマトのスープ	エンドウ豆 ひよこ豆 レンズ豆 黒大豆 (鶏肉 レバー 大豆たん白)	にんじん セロリー トマト (玉ねぎ にんじん ねぎ)	玄米 赤米 麦 (パン粉 でん粉 砂糖)	
10 木	りょくちやくパン		茶	パン	826kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	◆◆ 中学部3年生のリクエスト献立 ◆◆		34.1g
	とりのからあげ	鶏肉	しょうが にんにく	油 片栗粉	35.8%
	マカロニサラダ	枝豆	にんじん キャベツ	マヨネーズ グレープシード油 マカロニ	3.9g
	やさいスープ		玉ねぎ にんじん 白菜		
	いちご		いちご		



今月の行事

ひなまつり



ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事で、桃の節句ともいわれています。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やハマグリのお汁などをいただく風習があります。ひなまつりのお菓子は、ひしもちとひなあられが代表的です。



日	献立名	赤	緑	黄	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血や肉や骨の もとになるもの	体の調子を 整えるもの	熱や力の もとになるもの	
11 金	ごはん			ごはん	791kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	△ ふるさとの日 △ 郷土食「黒はんぺん」と藤枝産「しいたけ」、 県内産「鶏肉」「葉ねぎ」を使った献立		36.0g
	たまごのカップやき	卵 鶏肉 ひじき	玉ねぎ にんじん グリーンピース	三温糖	24.2%
	ふるさともくまめ	こんぶ 大豆 黒はんぺん	にんじん こんにゃく しいたけ	三温糖	3.2g
	あさりのみそしる	豆腐 あさり みそ	玉ねぎ 葉ねぎ		
14 月	ごはん			ごはん	776kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			29.8g
	きびなごのねぎソース	きびなご	ねぎ	油 (パン粉 小麦粉 ごま コーンフラ ワー) ごま	23.0%
	さっぱりほうれんそう	ツナ	しめじ ほうれん草	ごま	2.9g
	もやしとニラのみそしる	みそ	もやし ニラ		
	しらたまだんごのあべかわふう	豆腐 きなこ	抹茶	白玉粉 上白糖	
15 火	ごはん			ごはん	798kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	☺ かみかみ給食 ☺ カミカミ食材「こんにゃく」「ごぼう」を取り入れた献立		27.4g
	とりのマヨネーズやき	鶏肉 みそ	葉ねぎ	マヨネーズ	31.3%
	こまつなともやしのごまあえ		もやし 小松菜	三温糖 ごま	2.3g
	けんちんじる	こんぶ 豆腐	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 葉ねぎ	じゃがいも	
	むらさきもチップス			(紫いも 油 砂糖)	
16 水	ごはん			ごはん	751kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			26.5g
	さばとトマトのチーズやき	鯖 チーズ	トマト		29.6%
	フレンチドレッシングサラダ		キャベツ とうもろこし パセリ	グレープシード油 三温糖	2.3g
	コンソメスープ		玉ねぎ ほうれん草 にんじん		
17 木	せきはん			もち米 小豆 ごま	782kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	☺ 卒業・進級お祝い献立 ☺ お赤飯を炊いてお祝します		32.1g
	わふうミートローフ	豚肉 豆腐 卵 みそ 豚レバー	しょうが 玉ねぎ にんじん	油 パン粉 三温糖 片栗粉	27.2%
	ほうれんそうのおひたし	かつお節	ほうれん草 もやし にんじん		3.2g
	ごもくやさいきゅうじたて	鶏肉	もやし しめじ にんじん 小松菜 玉ねぎ	ごま	
	おめでとうデザート	(豆乳)	(いちご)	(ぶどう糖 水あめ 砂糖)	

令和3年度 リクエスト献立 紹介

それぞれの学年がバラエティーに富んだ献立を考えてくれました。
今年度の最後は中学部3年生です。3月10日(木)をお楽しみに！

小学部 5・6年1組 (6月29日)

梅ごはん
牛乳
鶏のから揚げ
ポテトサラダ
大根ともやしのみそ汁
手づくりスイートポテト

小学部 5・6年2組 (7月9日)

食パン いちごジャム
牛乳 ミルメーク
鶏のレモン煮
野菜の昆布和え
コンソメスープ
冷凍みかん

小学部 4年 (9月9日)

高菜チャーハン
牛乳 ミルメーク
鶏の照り焼き
キャベツのゆかり和え
ABCスープ
プチクレープ

小学部 3年 (10月12日)

ごはん
牛乳 ミルメーク
ポークカレー
豆もやしのナムル
紫いもチップス

小学部 2年 (11月11日)

わかめごはん
牛乳
鶏のから揚げ
ひじきともやしのサラダ
豆腐とわかめのみそ汁
紫いもチップス

小学部 1年 (12月14日)

麦ごはん
牛乳
焼きししゃも
チンゲン菜のおかか和え
にんじんとれんこんのみそ汁
りんご

中学部 1年 (2月8日)

五目チャーハン
牛乳
鶏のから揚げ
野菜のピーナツ和え
わかめと根菜のスープ
はっさく

中学部 3年 (3月10日)

緑茶食パン
牛乳
鶏のから揚げ
マカロニサラダ
野菜スープ
いちご