

令和4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。
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには下線を引いています。

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 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	
1 水	ごはん		◎ 3月のテーマ食材 ◎ 「春キャベツ」を使った献立	米	745kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			29.0g
	さばのこうみやき	さば	しょうが にんにく ニラ	ごま油 三温糖 ごま	33.9%
	おからのごもくに	おから	しいたけ にんじん こんにゃく 枝豆	三温糖	3.1g
	もやしとキャベツのみそしる	みそ 油揚げ わかめ	もやし キャベツ		
2 木	ツナとこんぶのたきこみごはん	ツナ 塩こんぶ		米 麦	737kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	☞ かみかみ給食 ☞ 弾力があってかみにくい「揚げたちくわ」と「あさり」 繊維が多い「小松菜」がカミカミ食材です		30.2g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおりの粉		油 小麦粉	23.9%
	こまつなのしらあえ	豆腐 みそ	しいたけ にんじん 小松菜	三温糖 ごま	4.0g
	あさりのみそしる	あさり 豆腐 みそ	玉ねぎ えのき 葉ねぎ		
3 金	ちらしずし	油揚げ ひじき	しいたけ たけのこ にんじん さやえんどう	米 三温糖 ごま	753kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	🍡 ひなまつり 🍡 ちらし寿司とひし形ゼリーでお祝います		28.2g
	カラフルまつかぜやき	鶏肉 みそ ひじき	ねぎ にんじん しょうが 枝豆	パン粉 三温糖 ごま	22.3%
	キャベツのなんばんづけ		キャベツ にんじん	ごま油 三温糖	3.4g
	こかぶのわふうスープ	こんぶ	かぶ 小松菜		
	ひしがたさんしょくゼリー	(豆乳クリーム)	(いちご りんご果汁 寒天)	◎ 3月のテーマ食材 ◎ 「春キャベツ」を使った献立 (水あめ 砂糖 粉あめ ぶどう糖 還元水あめ 果糖)	
6 月	ごはん			米	753kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	◎ 3月のテーマ食材 ◎ 「春キャベツ」を使った献立		30.3g
	きのこのポークハヤシ	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム	油 ハヤシルウ 小麦粉	31.0%
	フレンチドレッシングサラダ		キャベツ にんじん ほうれん草	グレープシードオイル	3.2g
	ジョア マスカットあじ	(脱脂粉乳)	(マスカット果汁)	(水あめ)	
7 火	バーガーパン		◎ 3月のテーマ食材 ◎ 「春キャベツ」を使った献立	パン	828kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			33.0g
	タルタルフライ	(スケウダラ)	玉ねぎ レモン果汁 パセリ	(パン粉 小麦粉) マヨネーズ	40.4%
	ひじきのマリネ	ひじき チーズ	にんじん 枝豆		3.5g
	カレースープに	豚肉 ウインナー	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ	油	
8 水	ごはん			米	762kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	🏯 ふるさとの日 🏯 静岡県産「レタス」「しいたけ」と 梅ヶ島産「和紅茶」を使った給食		28.0g
	とうふのねぎみそやき	豆腐 みそ	ねぎ	三温糖 ごま油 ごま	23.6%
	きりぼしだいこんのごもくに	油揚げ こんぶ	切り干し大根 にんじん 小松菜	ごま	2.7g
	レタスのかきたまじる	豆腐 卵	レタス 玉ねぎ しいたけ	片栗粉	
	わこうちやかんてんフルーツポンチ		寒天 和紅茶 (りんご) (みかん)	(砂糖) 砂糖	
9 木	むぎごはん			米 麦	755kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			31.7g
	レバーいりマーボーどうふ	豚肉 レバー 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ 葉ねぎ	ごま油 三温糖 片栗粉	28.8%
	やさいのこんぶあえ	塩こんぶ	にんじん 白菜 小松菜	ごま油 ごま	3.5g
	もずくスープ	もずく	ねぎ チンゲン菜 とうもろこし	ごま ごま油	
10 金	ごはん			米	811kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	1月に実施した「静ろうコンテスト」で 人気だったメニューをもう1度!		33.1g
	おからハンバーグのクリームソースがけ	豚肉 卵 牛乳 おから ベーコン	にんにく 玉ねぎ しいたけ ほうれん草	油 バター 小麦粉 パン粉	32.1%
	ポテトサラダ		にんじん フロコリー	じゃがいも マヨネーズ	2.4g
	コンソメスープ		玉ねぎ にんじん 白菜		

🌸🌸🌸🌸🌸 **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 <small>エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</small>
		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	
13	ごはん		◎ 3月のテーマ食材 ◎ 「春キャベツ」を使った献立	米	715kcal
月	ぎゅうにゅう	牛乳			25.3g
	くろはんべんとちくわのしょうがいため	黒はんぺん ちくわ	しょうが にんじん たけのこ こまつな 	ごま油 片栗粉	27.9%
	きりぼしだいこんサラダ	ツナ	切り干し大根 にんじん ほうれん草	マヨネーズ	2.9g
	なまあげとキャベツのみそしる	生揚げ みそ	キャベツ ごぼう さやえんどう		
14	ごはん		◇◇ 幼稚部ゆり組のリクエスト献立 ◇◇	米	775kcal
火	ぎゅうにゅう	牛乳			33.0g
	とりむねのからあげ	鶏肉 	にんにく しょうが 	油 片栗粉	24.0%
	もやしのさっぱりサラダ	◎ 3月のテーマ食材 ◎ 「春キャベツ」を使った献立	もやし 小松菜 にんじん	三温糖 ごま油 ごま	2.5g
	ABCスープ		玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	アルファベットマカロニ	
	ヨーグルト	(脱脂粉乳 ゼラチン 全粉乳)	(寒天)	(ぶどう糖果糖液糖 砂糖)	
15	せきはん		🎓 卒業・進級お祝い献立 🎓 お赤飯を炊いてお祝いします 	米 もち米 小豆 黒ごま	753kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳			30.3g
	ホキのみそマヨネーズやき	ホキ みそ	玉ねぎ パセリ	マヨネーズ	31.0%
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ 枝豆 ゆかり粉 	◎ 3月のテーマ食材 ◎ 「春キャベツ」を使った献立	3.2g
	ぐだくさんみそしる		みそ 油揚げ 豆腐 にんじん 大根 ごぼう しょうが 葉ねぎ		
	おいおいデザート	  (豆乳加工品 ゼラチン)	(いちご)	(砂糖 果糖ぶどう糖液糖 水あめ ぶどう糖 粉あめ)	
16	ソフトめん			ソフトめん	791kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳			32.8g
	セロリとレバーのミートソース	豚肉 豚レバー チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト	油 小麦粉 三温糖	31.6%
	じゃがピース		グリーンピース	じゃがいも	2.2g
	スルガエレガント		スルガエレガント		

令和4年度 リクエスト献立

紹介

小学部 6年

(6月2日)

まるパン
牛乳
おから入りハンバーグ
春雨サラダ
もやしと油揚げのみそ汁
さくらんぼゼリー

小学部 5年

(7月12日)

あげパン 牛乳
とりの照り焼き
ほうれん草のチーズ和え
ABCスープ

小学部 4年

(9月5日)

ごはん 牛乳 ミルメーク
さばのみそ煮
かぼちゃのサラダ
ABCスープ
ぶどうのゼリー

小学部 2年

(11月28日)

食パン いちごジャム
牛乳
焼きししゃも
ポテトサラダ
野菜たっぷりスープ

中学部 2年

(12月13日)

こぎつねごはん
牛乳
とり肉のマヨネーズ焼き
彩り野菜のサラダ
根菜と豆のスープ

中学部 1年

(2月9日)

ガーリックライス
牛乳
ぶたのしょうが焼き
ひじきともやしのサラダ
ABCスープ みかん

小学部 3年

(10月21日)

わかめごはん
牛乳 ミルメーク
とりの照り焼き
フライドポテト
ABCスープ プリン

幼稚部 ゆり組

(3月14日)

ごはん
牛乳
とりのからあげ
もやしのさっぱりサラダ
ABCスープ
ヨーグルト

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。
今年度の最後は幼稚部ゆり組です。
3月14日(火)をお楽しみに！