

3 月献立予定表

令和6年度

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)
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	☆ようちぶりクエスト きゅうしよく☆	
3 日 (月)	チャーハン	こめ おおむぎ サラダあぶら ごまあぶら ごま	たまご	にんじん ほししいたけ はねぎ	812 36.6 32.9 3.6
	マーボー豆腐	サラダあぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく	
	れんこんサラダ	さとう ごまあぶら ごま		れんこん コーン ほうれんそう	
	あんにんどうふ	(さとう れんにゅう みずあめ)	(にゅう)		
4 日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		770 33.3 35.2 2.9
	ロールパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
	てづくりハンバーグ	さとう パンこ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ	
	キャベツサラダ	さとう サラダあぶら		キャベツ こまつな コーン	
	とうにゅういりポタージュ	こむぎこ バター サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン	
5 日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		789 25.2 28.2 2.2
	ごはん	こめ		えだまめ	
	キャベツいりメンチカツ	(とんし さとう) こめあぶら	(とりにく ぶたにく)	(キャベツ たまねぎ)	
	きりぼしだいこんのいために	さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	
	かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ	にんじん たまねぎ こまつな	
6 日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		780 32.7 24.1 2.1
	ごはん	こめ			
	いわしのうめに	(さとう みずあめ でんぶん)	(いわし)	(うめ)	
	そくせきづけ	ごま	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	
	ぐだくさんじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	はねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ	
7 日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		854 31.1 29.0 3.0
	すめし	こめ さとう			
	さばのしおやき		さば		
	てまきずしのぐ	さとう	たまご あぶらあげ のり	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん	
	けんちんじる	ごまあぶら さとも	とうふ とりにく	だいこん にんじん ごぼう こまつな	
	ひなまつりゼリー	(さとう)	(とうにゅう)	(りんごかじゅう ももかじゅう)	
10 日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		769 28.8 24.4 2.9
	ごはん	こめ			
	とりにくとだいずの ヤンニョムソースあえ	こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう	とりにく だいず	しょうが にんにく	
	ナムル	ごま ごまあぶら		もやし ほうれんそう にんじん	
	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん ちんげんさい はくさい ほししいたけ しょうが	

	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
11	ロールパン	(こむぎこ ショートニング さとう)	(だっしふんにゅう)		
日	チリコンカン	サラダあぶら	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ	
(火)	フレンチサラダ	さとう サラダあぶら		キャベツ きゅうり コーン	
	ポトフ	じゃがいも	とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ ほうさい	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
12	ごはん	こめ			
日	さわらのさいきょうやき		さわら みそ	しょうが	
(水)	じゃがいものきんぴらいため	サラダあぶら じゃがいも さとう	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	
	すましじる		とうふ かまぼこ	だいこん ほうれんそう えのきたけ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
13	ごはん	こめ			
日	ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく	しょうが	
(木)	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり しそ	
	なまあげとチンゲンサイのみそしる		とりにく なまあげ みそ	チンゲンサイ だいこん	
	キャラメルポテト	さつまいも こめあぶら バター さとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14	カレーライス	こめ おおむぎ サラダあぶら こむぎこ バター	とりにく チーズ みそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん りんご	
日	かいそうサラダ	サラダあぶら さとう	かいそう	きゅうり キャベツ コーン にんじん	
(金)	オレンジ			オレンジ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
17	さくらごはん	こめ			
日	とりのからあげ	こめあぶら でんぶん	とりにく	しょうが にんにく	
(月)	いそあえ	さとう	のり	もやし きゅうり にんじん	
	はなふいりみそしる	ふ	みそ	にんじん みつば	
	おいおいクレープ	(しよくぶつゆ こめこ さとう みずあめ)	(とうにゅう だいずこ)	(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。
幼稚園×0.52 小1, 2×0.59 小3, 4×0.68 小5, 6×0.83



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。

