

令和6年度 3月給食献立表

浜松みをつくし特別支援学校

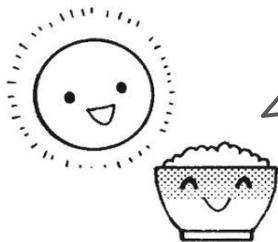
日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
3月	ひなまつり献立 牛乳 ちらしずし さわらのてり焼き すまし汁 ひなまつりゼリー	牛乳 卵 油あげ さわら 豆腐 豆乳	かんぴょう 人参 れんこん 椎茸 しょうが 水菜 もも果汁 りんご果汁	米 砂糖 砂糖 砂糖 植物油	698 34.8 21.8 4.1
4火	牛乳 ハヤシライス 野菜のごまドレッシングあえ いちご	牛乳 牛肉	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ にんにく いちご	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 植物油 ごま 砂糖 植物油 ごま油	744 23.2 24.5 2.3
5水	牛乳 食パン ブルーベリージャム さけのチーズ焼き いんげん豆のサラダ 白菜のスープ	牛乳 脱脂粉乳 さけ チーズ 豚肉	ブルーベリー果汁 人参 えのき 白いんげん豆 キャベツ セロリ 玉ねぎ 白菜 人参	小麦粉 植物油脂 砂糖 バター マヨネーズ	685 38.0 30.4 3.2
6木	牛乳 ごはん とり肉の風味焼き 里いものサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 チーズ まぐろ油漬け みそ 油揚げ みそ	人参 ねぎ 小松菜 しめじ わかめ	米 ごま 砂糖 里いも ごま 砂糖	696 37.0 25.1 3.2
7金	牛乳 赤飯 えびフライ ほうれん草のあえ物 すまし汁 お祝いケーキ	牛乳 えび 卵 かつお節 豆腐 乳製品 卵	小豆 ほうれん草 もやし 人参 えのき ねぎ いちご果汁	米 ごま 小麦粉 パン粉 片栗粉 植物油 砂糖 小麦粉 片栗粉 水あめ 砂糖 植物油	769 27.8 21.8 2.8
10月	牛乳 カレーチャーハン とり肉のパン粉焼き 小松菜のスープ	牛乳 豚肉 とり肉 チーズ 豚肉	人参 ピーマン 玉ねぎ 小松菜 玉ねぎ	米 麦 パン粉 マヨネーズ	707 42.0 27.8 3.4
11火	牛乳 ごはん さばのみそ焼き 五目豆煮 すまし汁	牛乳 さば みそ 大豆 ちくわ 白はんぺん	人参 ごぼう こんにゃく 水菜 人参	米 砂糖 砂糖	716 39.6 26.1 3.0
12水	牛乳 食パン メイプルジャム じゃがいもとウインナーの卵焼き コーンのサラダ 野菜スープ	牛乳 脱脂粉乳 ウインナー 卵 チーズ	寒天 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン チンゲン菜 人参 玉ねぎ えのき	小麦粉 植物油脂 メイプルシロップ 砂糖 じゃがいも バター 植物油 マヨネーズ	733 28.9 35.2 3.8
13木	牛乳 ごはん たちうおフライ キャベツとカリフラワーのあえ物 大根汁	牛乳 たちうお ハム 卵(非加熱) 豚肉	キャベツ カリフラワー 大根 ねぎ しょうが	米 パン粉 植物油 砂糖 植物油 里いも	726 27.9 28.7 2.4

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
14 金	牛乳	牛乳			73.1
	牛丼	牛肉	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく こんにゃく	米 砂糖 植物油	26.3
	レンコンのサラダ	まぐろ油漬け	れんこん きゅうり	ごま マヨネーズ	25.7
	すまし汁		ほうれん草	おふ	3.1
17 月	牛乳	牛乳			75.1
	ごはん			米	36.4
	とり肉のカレー焼き	とり肉		砂糖	25.5
	マカロニサラダ		きゅうり 人参 コーン	マカロニ マヨネーズ オリーブ油	2.6
	みそ汁	油揚げ みそ	チンゲン菜 しめじ		
いちごスティックケーキ	豆乳 大豆粉	いちご果汁 レモン果汁	米粉 片栗粉 砂糖 植物油		
18 火	牛乳	牛乳			74.5
	中華丼	えび 豚肉 オイスターソース	白菜 人参 たけのこ きくらげ しょうが にんにく	米 片栗粉 ごま油	27.7
	春雨サラダ	卵	人参 きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	17.8
	食べるヤクルト	乳製品	寒天	生クリーム 砂糖	3.8

栄養価は中学部の数値になります。
小学部×0.78 高等部×1.1

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
(非加熱調理の料理のみ)

☆1年間の食生活をふり返ろう。



朝ごはんを毎日
食べましたか。



おやつを食べすぎない
ようにしましたか。



苦手な食べ物でも
食べてみましたか。



よくかんで
食べましたか。



食事の前にせっけんで
手洗いしましたか。



よいしせいで
食べましたか。