

令和7年度 3月給食献立表

浜松みをつくし特別支援学校

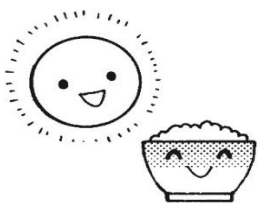
日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
2月	牛乳 ごはん とり肉のカレー焼き 大豆のサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 ハム 大豆 みそ	きゅうり セロリ 白菜	米 砂糖 マヨネーズ 里いも	693 39.1 24.5 2.8
3火	牛乳 ひなまつり献立 ちらしずし さわらのてり焼き すまし汁 ひなまつりゼリー	牛乳 卵 油あげ さわら 豆腐 豆乳	かんびょう 人参 れんこん 椎茸 しょうが 水菜 もも果汁 りんご果汁	米 砂糖 砂糖 砂糖 植物油	698 34.8 21.8 4.1
4水	牛乳 食パン いちごジャム オムレツ スパゲティサラダ ミートボールスープ	牛乳 脱脂粉乳 牛肉 豚肉 卵 ハム とり肉	いちご果汁 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参	小麦粉 植物油脂 砂糖 片栗粉 砂糖 植物油 スパゲティ マヨネーズ パン粉 片栗粉 砂糖	682 27.4 29.1 3.4
5木	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根煮 みそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 枝豆 ねぎ しょうが 切干大根 人参 いんげん 椎茸 しめじ わかめ	米 パン粉 片栗粉 砂糖 牛脂 砂糖 植物油	713 30.2 20.6 4.0
6金	牛乳 卒業祝い献立 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	765 27.7 21.8 2.6
9月	牛乳 ごはん 野菜と卵のチーズ焼き こんぶあえ みそ汁 あまなつゼリー	牛乳 ウインナー チーズ 卵 ちくわ みそ	人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ キャベツ 人参 きゅうり こんぶ あおさ あまなつ	米 植物油 おふ 砂糖	668 29.0 23.5 2.9
10火	牛乳 ごはん さばの南部焼き 大豆とひじきの煮物 かきたま汁	牛乳 さば とり肉 大豆 卵	しょうが 人参 ごぼう いんげん ひじき こんにゃく 小松菜	米 ごま 砂糖 植物油 片栗粉	705 40.0 27.9 2.7
11水	牛乳 カレーチャーハン とり肉のパン粉焼き ほうれん草のスープ いちごプリン	牛乳 豚肉 卵 とり肉 チーズ 豚肉	人参 ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 玉ねぎ コーン いちご果汁	米 麦 植物油 パン粉 マヨネーズ 砂糖 植物油	739 42.1 28.3 3.4
12木	牛乳 ふるさと給食 ごはん 黒はんぺんお茶フライ チンゲン菜とコーンのサラダ 大根汁	牛乳 さば いわし たら かまぼこ 豚肉	せん茶 チンゲン菜 もやし コーン 大根 ねぎ しょうが	米 パン粉 片栗粉 砂糖 植物油 ごま 砂糖 植物油 里いも	688 27.1 23.2 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
13 金	牛乳	牛乳			741
	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ 人参 にんにく	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 植物油	23.2
	野菜のごまドレッシングあえ		キャベツ ブロccoli 人参 玉ねぎ にんにく	ごま 砂糖 植物油	24.6
	いちご		いちご		2.3
16 月	牛乳	牛乳			696
	さくらごはん			米	34.8
	とり肉のハーブ焼き	とり肉	バジル	植物油	28.9
	キャベツとツナのサラダ 豚肉と青菜のスープ	まぐろ油漬 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 小松菜 しょうが	マヨネーズ	3.0
17 火	牛乳	牛乳			730
	ごはん			米	39.0
	さけの塩焼き	さけ			23.9
	大根炒め煮 みそ汁 いなさヨーグルト	さつま揚げ みそ 牛乳 脱脂粉乳	大根 人参 いんげん 白菜 なめこ 寒天	砂糖 植物油 砂糖	2.8
18 水	牛乳	牛乳			692
	ロールパン	脱脂粉乳		小麦粉 植物油脂 砂糖	24.4
	マカロニグラタン	とり肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ	マカロニ 小麦粉 バター 生クリーム 植物油	29.2
	和風サラダ チンゲン菜のスープ	かつおぶし	小松菜 人参 キャベツ チンゲン菜 コーン	砂糖	4.1

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
手洗いましたか。



よいせいで
食べましたか。