



3月

こんだてひょう



那須特別支援学校

日 付	こ ん だ て め い	あか ち にく 血や肉になるもの	みどり からだ ちようじ 体の調子を整えるもの	きいろ あつ ちから 熱や力になるもの	エネルギー えんぶん	たんぱく質 脂質		
3 (月)	ちらし ^{すし} 寿司 白身魚 ^{しろみさかな} フライ ごま ^あ 和え	牛乳 錦糸卵 はまぐり	あぶらあげ 白身魚フライ	れんこん 人参 いんげん ほうれん草 もやし コーン えのき みつば	こめ ざらめ ひなあられ サラダ油	三温糖 すりごま 中濃ソース	724 3.3 26.8 21.1	
	すまし汁 ひなあられ ★ひなまつり★							
4 (火)	ご飯 ^{はん} ハンバーグトマトソース	牛乳 白いんげんビュレ	ハンバーグ	トマト缶 マッシュルーム 赤ピーマン	にんにく もやし 黄ピーマン たまねぎ	こめ むぎ サラダ油 さとう 赤ワイン	ケチャップ ウスターソース シチューの素 ケチャップ	742 2.9 30.5 26.3
	もやしソテー 白いんげん ^{しろ} ポターージュ							
5 (水)	コッペパン はちみつ アンサンブルエッグ	牛乳 ツナ	アンサンブルエッグ ベーコン	もやし たまねぎ 小松菜	コッペパン 糖煎ごまドレッシング サラダ油	はちみつ じゃがいも	700 2.5 25.4 22.4	
	ツナサラダ 野菜 ^{やさい} スープ パナナ							
6 (木)	チキンカレーライス	牛乳 ベーコン	とり肉 粉チーズ	たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり	こめ むぎ じゃが芋 クルトン フレンチドレッシング フルーチェの素	カレーうどん サラダ油 ウスターソース ケチャップ	739 2.7 24.5 23.2	
	シーザーサラダ フルーチェいちご							
7 (金)	せき ^{せきはん} 飯 えびカツ 千草 ^{ちぐさあ} 和え すまし汁 ^{じる}	ささげ えびカツ なると	牛乳 あぶらあげ	キャベツ ほうれん草 みつば	こめ もち米 はるさめ 三温糖 いちごクレープ	ごま塩 中濃ソース 白いりごま サラダ油	799 3.3 28.4 23	
	お祝 ^{いわ} いいちごクレープ ★卒業お祝 ^{そつぎょう いわ} いメニュー★							
11 (火)	チャーハン ポークしゅうまい ^{はるさめ} 春雨 ^{はるさめ} サラダ	牛乳 なると ポーク焼売 わかめ	やきふた たまごそぼろ ハム	青ピーマン にんじん 黄ピーマン	こめ むぎ ごま油 マヨネーズ	サラダ油 はるさめ	724 3.2 27.6 24.0	
	わかめスープ							
12 (水)	コッペパン りんごジャム グラタン	牛乳 ハム	グラタン ベーコン 型抜きチーズ	ブロックリー たまねぎ セロリ にんにく	コッペパン フレンチドレッシング じゃがいも	りんごジャム マカロニ サラダ油	687 3.1 24.6 31.2	
	グリーンサラダ ミネストローネ ^{かたぬ} 型抜き ^{かたぬ} チーズ							
13 (木)	けんちんうどん 野菜 ^{やさい} かき揚げ ^あ	牛乳 とうふ みそ	とり肉	にんじん ねぎ コーン	うどん こんにゃく 野菜かき揚げ	さといも ポテトサラダ サラダ油	792 4.3 20.4 33.7	
	ポテトサラダ							
14 (金)	ご飯 ^{はん} さばのみそ煮 ^に 春雨 ^{はるさめ} とひき肉 ^{にく} の炒め物 ^{いた もの}	牛乳 豚ひき肉	さばのみそ煮 みそ	たけのこ 青ピーマン ブロックリー もやし かぼちゃ ねぎ	こま 三温糖 ごま油 からし	むぎ はるさめ オイスターソース	715 2.8 32.2 20.1	
	辛 ^{から} し和え みそ汁 ^{しる}							
17 (月)	菜 ^な の花 ^{はな} ごはん サーモンフライ ^あ くるみ ^あ 和え	牛乳 あぶらあげ	サーモンフライ みそ	菜の花 ほうれん草 ねぎ	こめ むぎ くるみ 豆乳パバロア	中濃ソース さといも サラダ油	733 2.9 27.2 27.6	
	みそ汁 豆乳パバロア							
18 (火)	やきにく ^{やきにく} 丼 ミックス豆 ^{まめ} サラダ	牛乳 みそ ミックス豆	ぶた肉 水煮大豆 とうふ	生姜 にんにく 青ピーマン ブロックリー しめじ にんじん	こめ むぎ さとう でん粉 マヨネーズ	豆板醤 サラダ油 さつまいも わさび	709 2.3 30.8 22.1	
	豆腐 ^{とうふ} と青菜 ^{あおな} のスープ							
19 (水)	シュガートースト オムレツ	牛乳 ハム	オムレツ	キャベツ たまねぎ パセリ	食パン 三温糖 マリネドレッシング	マーガリン ケチャップ コーンスープの素	737 3.2 29.9 31.5	
	ハムマリネサラダ コーンスープ							
21 (金)	スパゲティミートソース かぼちゃ ^あ サラダ	豚ひき肉 ヨーグルト ハム	牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく トマト	スパゲティ ケチャップ マヨネーズ	サラダ油	794 2.6 34.3 23.3	
	ヨーグルト							

- ・牛乳は、毎回つきます。
- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・カロリーは、中学部・高等部生のエネルギーです。
- ・6日は高等部休業日です。
- ・学校給食摂取基準（中・高等部一人一回あたり）：エネルギー780kcal たんぱく質33.0g 脂質22.0g



1年間、ありがとうございました



卒業生の皆さんは、いよいよ卒業…本校の給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にするにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

