



3月分給食献立予定表



栃木県立富屋特別支援学校

日 付	献立名	主 材 料			カロリー(kcal)	カロリー(kcal)	カロリー(kcal)
					タンパク(g)	タンパク(g)	タンパク(g)
					脂質(g)	脂質(g)	脂質(g)
		ち血やにくになる	からだちようし体の調子をととのえる	ちからねつ力や熱のもとになる	塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)
1 (金)	ごはん 牛乳 すまし汁 松風焼き キャベツの和え物 ももゼリー	牛乳 あぶらあげ とり肉 かつおぶし たまご	ねぎ にんじん なの花 しょうが キャベツ しめじ こまつな	こめ 花ふ パン粉 さとう ごま サラダ油 ゼリー	562 26.5 15.2 1.3	704 33.6 17.9 1.6	728 34.8 18.3 1.7
4 (月)	麦ごはん 牛乳 キャベツのスープ 焼き肉 春雨サラダ バナナ	牛乳 ベーコン ぶた肉 たまご まぐろツナ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ 粒とうもろこし しょうが もやし にんにく バナナ	こめ むぎ でん粉 ごま 純ごま油 さとう マロニー	630 24.7 19.9 2.0	797 31.0 24.2 2.6	824 32.1 24.9 2.7
5 (火)	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏から揚げ わかめサラダ みかん (小6-2)	牛乳 とうふ とり肉 わかめ	ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんにく だいこん しょうが きゅうり みかん	こめ でん粉 サラダ油 ごま 純ごま油	559 26.0 16.9 1.9	718 34.1 20.8 2.6	736 34.6 21.1 2.7
6 (水)	スパゲティナーポリタン 牛乳 白菜スープ 野菜サラダ フルーツポンチ	ウィンナー チーズ 牛乳 ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん ピーマン はくさい マッシュルーム セロリー キャベツ ブロッコリー 黄桃缶 パイン缶 みかん缶詰	スパゲティ オリーブオイル でん粉 ゼリー さとう	552 20.1 19.7 2.4	702 24.9 24.0 3.2	727 25.7 24.7 3.4
7 (木)	ごはん 牛乳 すまし汁 和風ハンバーグ ポテトサラダ クレープ	牛乳 わかめ かまぼこ ハム とり肉 豆腐	しめじ きゅうり たまねぎ にんじん	こめ 中ざら でん粉 じゃがいも クレープ	667 20.1 24.5 2.0	843 24.8 29.8 2.8	864 25.3 30.2 2.8
11 (月)	ごはん 牛乳 みそ汁 魚のみそマヨネーズ焼き じゃがいもの炒煮 レモンゼリー	牛乳 あぶらあげ たら ぶた肉	もやし しょうが ねぎ たまねぎ いんげん しいたけ にんじん	こめ じゃがいも 中ざら サラダ油 ゼリー	665 27.7 20.3 2.5	827 34.3 24.2 3.3	850 35.1 24.6 3.3
12 (火)	ごはん 牛乳 かき玉スープ 八宝菜 大学いも フルーツ杏仁	牛乳 たまご ぶた肉 いか むきえび	たまねぎ しいたけ ほうれんそう クリームコーン たけのこ 粒とうもろこし はくさい しょうが にんじん	こめ でん粉 サラダ油 純ごま油 さつまいも さとう ごま フルーツ杏仁	672 23.7 19.9 1.8	849 29.8 24.1 2.4	879 30.8 24.8 2.5
13 (水)	ドライカレーライス 牛乳 コンソメスープ グリーンサラダ バナナ	ぶた肉 大豆 牛乳 ベーコン たまご	レーズン トマト たまねぎ ピーマン いんげん にんじん きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ オリーブオイル さとう	679 26.0 17.6 2.1	862 32.8 21.1 2.7	893 34 21.7 2.8
14 (木)	ごはん 牛乳 呉汁 とり肉の照り焼き 磯香あえ 甘夏ゼリー	牛乳 あぶらあげ 大豆 みそ かまぼこ とり肉 のり	にんじん しいたけ だいこん はくさい こまつな ねぎ	こめ さといも でん粉 さとう サラダ油 ゼリー	570 25.8 13.9 1.7	749 37.0 17.0 2.5	769 37.7 17.3 2.5
15 (金)	クリームボックス 牛乳 ポテトスープ 鮭フライ コールスローサラダ アセロラゼリー	生クリーム 牛乳 ベーコン 鮭	たまねぎ ピーマン こまつな にんじん キャベツ きゅうり	パン グラニュー糖 ドレッシング コーンスターチ じゃがいも サラダ油 アーモンド ゼリー	541 20.8 22.1 2.4	758 28.2 29.2 3.4	764 28.4 29.5 3.5
18 (月)	餃子飯 牛乳 ほうれん草スープ わかさぎフリッター もやしの和物 お米のパバロア	ぶた肉 牛乳 わかさぎ あぶらあげ かつおぶし	にら たまねぎ しょうが しいたけ もやし かんぴょう ねぎ キャベツ ほうれんそう えのき にんじん	こめ むぎ サラダ油 パバロア	586 20.5 21.5 1.2	737 25.6 26.3 1.6	757 26.3 26.7 1.6
19 (火)	朝焼きコッペパン いちごジャム 牛乳 ベーコンスープ 洋風卵焼き コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン たまご ひよこ豆 ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう ホールコーン マッシュルーム こまつな きゅうり	コッペパン じゃがいも オリーブオイル さとう サラダ油 いちごジャム	593 24.1 23.6 2.5	745 30.5 28.9 3.4	755 31.0 29.4 3.5
21 (木)	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏肉のごまだれ焼き ツナ和え 豆乳デザート	牛乳 まぐろツナ とり肉	だいこん にんじん いんげん えのき こまつな みかん缶詰 黄桃缶 パイン缶	こめ ごま 豆乳デザート さとう	534 23.8 13.8 1.7	712 34.8 17.2 2.4	732 35.3 17.5 2.5
ひとり かい 一人1回あたりの学校給食摂取基準					570 24.0 16.0 2.0	780 32.0 22.0 2.5	810 34.0 22.5 2.5

※献立の材料は都合により変更する場合があります。御了承ください。

☆1日はひな祭り献立です。

☆5日は先月の卒業生リクエスト献立の中から、雪のための休校で実施できなかった献立にもう一度チャレンジです。

☆7日は卒業のお祝い献立です。

御卒業おめでとうございます

給食が学校生活の楽しい思い出になると嬉しいです。

食べることは生きること。これからもきちんと食べて元気にすごしてね。



★献立表は本校ホームページにも掲載しております。メニューから給食・食育を開き、御確認ください。令和6年度4月から献立表は印刷をせず、ホームページ掲載のみにする予定です。