



3 月 分 給 食 献 立 予 定 表



栃木県立富屋特別支援学校

R7.3

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			1人1回あたりの学校給食摂取基準	1人1回あたりの学校給食摂取基準	1人1回あたりの学校給食摂取基準
		血 や に く に な る	体 の 調 子 を と と の え る	力 や 熱 の も と に な る	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
					脂質(g)	脂質(g)	脂質(g)
					塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)
					小学部	中学部	高等部
3 (月)	ごはん 牛乳 菜の花のすまし汁 サワラの西京焼き 五目きんぴら ひなあられ ひな祭り献立	はんぺんあられ 牛乳 にんべんだし サワラ みそ とり肉	なの花 しょうが こまつな ねぎ ごぼう おろし本生し こんにゃく いんげん にんじん	こめ さとう ひなあられ	548	680	698
					25	30.6	31.1
					15	17	17.1
					1.7	2.2	2.3
4 (火)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 黒唐揚げ もやしのゆかり和え	あぶらあげ 牛乳 みそ とり肉	だいこん いんげん えのき にんにく しょうが もやし こまつな にんじん きゅうり ゆかり	こめ サラダ油 でん粉 小麦粉	515	702	719
					22.8	32.8	33.3
					14.8	19.6	19.8
					1.5	2.1	2.1
5 (水)	食パン みかんジャム 牛乳 クリームシチュー オムレツ 野菜サラダ レモンゼリー	とり肉 牛乳 たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ えだまめ	パン サラダ油 じゃがいも シチュールウ ゼリー ドレッシング	570	776	788
					21.8	30.3	30.7
					19.7	25.3	25.7
					2.5	3.7	3.8
6 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チキンサラダ 春雨スープ	とり肉 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ベーコン	干しいたけ チンゲン菜 にんじん にんにく しょうが ねぎ にら こまつな もやし	こめ サラダ油 はるさめ ごま油 でん粉 さとう	563	717	742
					24.1	30.4	31.4
					18.9	22.9	23.5
					2.1	2.8	2.9
7 (金)	五目ごはん 牛乳 お花見汁 豆腐ハンバーグ 磯香あえ すだちゼリー 卒業お祝い献立	あぶらあげ 牛乳 とり肉 わかめ かまぼこ とうふ まぐろツナ のり	にんじん 干しいたけ いんげん きぬさや ほうれんそう はくさい	こめ サラダ油 さとう でん粉 ゼリー	564	709	728
					22.9	29.3	30.1
					14.4	17.2	17.5
					2.1	2.8	2.8
11 (火)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 きびなごフライ 竹輪の胡麻酢和え	あぶらあげ 牛乳 とうふ ちくわ きびなご	にんじん しらたき 干しいたけ ごぼう えだまめ はくさい きゅうり	こめ サラダ油 さといも でん粉 ごま さとう	567	736	760
					22.3	28.5	29.3
					17	21.1	21.3
					1.7	2.3	2.5
12 (水)	きつねうどん 牛乳 白身魚の天ぷら 梅肉和え ぶどうゼリー	あぶらあげ 牛乳 とり肉 牛乳 たら かまぼこ かつおぶし	こまつな にんじん ねぎ キャベツ ねりうめ きゅうり	うどん サラダ油 ゼリー	565	701	715
					24.7	31	31.9
					21.2	25.9	26.7
					2.1	2.8	2.9
13 (木)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き シルバーサラダ	わかめ 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	こめ ごま油 でん粉 はるさめ ノンエッグマヨネーズ（卵不使用）	626	803	832
					25.6	32.5	33.6
					23.2	28.7	29.6
					1.9	2.5	2.6
14 (金)	チキンカレーライス 牛乳 ヨーグルト トマトスープ ひじきとえだまめのサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン ひじき ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	こめ サラダ油 じゃがいも カレールウ ごま さとう	670	836	863
					23.1	28.1	29
					20.8	24.5	25.1
					2.7	3.5	3.6
17 (月)	ごはん 牛乳 豚汁 モロの照り焼き 大根の甘酢和え りんごゼリー	ぶた肉 牛乳 みそ モロ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう えのきだけ ねぎ	こめ サラダ油 じゃがいも さとう ゼリー	563	696	719
					25.2	30.9	31.6
					13.4	15.4	15.7
					1.8	2.3	2.4
18 (火)	ごはん 牛乳 春のかきたま汁 チキンのハーブレモン焼き じゃが芋の磯煮	たまご 牛乳 ちくわ とり肉 ひじき	にんじん レモン キャベツ にんにく グリンピース	こめ サラダ油 じゃがいも でん粉 さとう	525	690	711
					24	34.5	35.1
					12.9	15.5	15.7
					1.5	2.2	2.2
19 (水)	スパゲティーミートソース 牛乳 コンソメスープ チーズサラダ アセロラゼリー	ぶた肉 牛乳 大豆 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト いんげん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ	スパゲティ サラダ油 さとう ゼリー	593	744	769
					25.8	32.7	33.9
					18.8	22.8	23.5
					1.8	2.4	2.4
21 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ 豚肉のスタミナ炒め ごぼうサラダ みかんゼリー	なると 牛乳 ぶた肉	はくさい ほうれんそう ねぎ とうもろこし にんにく しょうが もやし にら たまねぎ ごぼう こまつな にんじん	こめ でん粉 ゼリー ドレッシング	591	743	768
					22.2	27.7	28.6
					18	21.6	22.2
					1.7	2.2	2.3
ひ と り か い 一人1回あたりの学校給食摂取基準					570	780	810
					24.0	32.0	34.0
					16.0	22.0	22.5
					2.0	2.5	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。

※3日はひな祭り献立です。菜の花・サワラ・ひなあられで春の訪れを感じてください。

※7日は卒業お祝い献立です。皆さんの門出にたくさんの花が咲きますように。



ご そつぎょう 御卒業おめでとうございます

がっこうきゅうしよく みな えが お げんどうりよく 学校給食が皆さんの笑顔の原動力になっているとうれしいです。

これから『早寝・早起き・朝ごはん』きちんと食べて元気にすごしてください。

