



3月 献立予定表

<今月の献立のねらい> 一年間を振り返ろう！

黒石原支援学校・菊池支援学校

日		献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	卒業祝いメニュー♡	せきはん		あずき	こめ,もちこめ,ごま		761 kcal
		紅白はんぺん汁		たら,かつおぶし,こんぶだし	かたくりこ,さとう,やまいも	えのきたけ,こまつな,にんじん,ねぎ,はくさい	25.2 g
		天草産まだいのあおさフライ	○	まだい,だいず,あおさ	あぶら,てんかす,こむぎ,でんぶん		23.0 g
		そえやさい			さとう	キャベツ,アスパラガス,にんじん,たまねぎ	2.6 g
		お祝いデザート		とうにゅう	こめ,さとう,みずあめ	いちご,レモンかじゅう	
2水		ミルクパン			ミルクパン		715 kcal
		やさいスープ	○	ベーコン	オリーブゆ	はくさい,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,ほうれんそう	24.4 g
		ささみチーズ焼き		とりにく,チーズ	こむぎこ,ばんこ	トマト,ほうれんそう	29.8 g
		ネーブル				ネーブル	2.5 g
3木	ひなまつり	煮あなごのちらしずし(大皿)		あなご,かつおぶし	こめ,さとう	れんこん,にんじん,しいたけ,しょうが,きゅうり,しそ	725 kcal
		花かまぼこのおつゆ(おわん)	○	たら,とうふ,こんぶだし,かつおぶし	さとう,でんぶん	はくさい,だいこん,ごぼう,ねぎ	26.0 g
		たけのことなの花入りちくぜん煮(おわん)		とりにく,なまあげ	さとう	ごぼう,にんじん,れんこん,たけのこ,こんにゃく,しいたけ,なのはな	21.5 g
							3.3 g
4金		麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかい		702 kcal
		新じゃがたまのみそ汁	○	わかめ,みそ,いりこだし	じゃがいも,あげ	たまねぎ,ねぎ	21.4 g
		とうふハンバーグ		とうふ,ぎょうにく,とりにく,かつおぶし	やまいも,ごまあぶら,でんぶん	たまねぎ,ねぎ,にんじん,れんこん	23.8 g
		れんこんのきんぴら		さつまあげ	すりごま,あぶら,ごまあぶら,さとう	れんこん,にんじん,しょうが,こんにゃく,さやいんげん	2.9 g
7月	予備日 ノロ結果	げんまいパン&マーシャルピーンズ		だいず,だっしふんにゅう	げんまいパン,あぶら,さとう		724 kcal
		トマトなべ	○	ウインナー,ぶたにく	じゃがいも,オリーブゆ	たまねぎ,にんじん,はくさい,とうもろこし,トマト,にんにく	33.6 g
		ほうれんそうサラダ		あお,きだいず,チーズ	オリーブゆ,さとう,てぼうまめ,きんときまめ	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,ピーマン	30.7 g
							2.5 g
8火		ざっこくごはん			こめ,ざっこくまい,ビタミンきょうかい		729 kcal
		とうふとニラのおつゆ	○	とうふ,とりにく,ちくわ,こんぶだし,かつおぶし	かたくりこ	にんじん,にら,しいたけ	32.9 g
		サバのごまみそがらめ		かれい,サバ,みそ	あぶら,すりごま,さとう,コーンスターチ		23.6 g
		だいこんじゃこサラダ		しらすぼし	ごまあぶら	だいこん,キャベツ,にんじん,とうもろこし	2.5 g
9水		こくとうパン&みかんジャム			こくとうパン,みずあめ,さとう	みかん	767 kcal
		きのこシチュー	○	とりにく,ぎゅうにゅう	あぶら,バター,こめこ	はくさい,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,ブロッコリー	29.8 g
		レバーとポテトのカレー和え		レバー,だいず	じゃがいも,あぶら,さとう,ごま,こむぎこ,でんぶん		31.4 g
							2.4 g
10木		ごはん			こめ,ビタミンきょうかい		717 kcal
		さといものみそそぼろ	○	とりにく,あつあげ,みそ	さといも,あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,しいたけ,こんにゃく,いんげん	27.4 g
		ひじきと春やさいの和えもの		ひじき	さとう	キャベツ,アスパラガス,たまねぎ,ピーマン,とうもろこし	22.4 g
							1.9 g
11金	黒石のみ	あげパン		きなこ	コッペパン		749 kcal
		グラムチャウダー	○	あさり,ぎゅうにゅう	じゃがいも,こめこ	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,とうもろこし,パセリ	31.0 g
		ラビオリミートソース		ぎゅうにく,ぶたにく,だいず,とりにく	こむぎこ,ばんこ,あぶら	なす,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが,にんにく,パセリ,トマト	28.1 g
							2.9 g
14月		中華おこわ		とりにく,オイスター	こめ,もちこめ,あぶら,あぶら,さとう	にんじん,きくらげ,たけのこ	646 kcal
		ビーフンスープ	○	ぶたにく	ビーフン,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,しいたけ,ねぎ	22.8 g
		イカねぎ焼き		しろみざかな,イカ,ぶたにく	ごまあぶら,やまいも,かたくりこ,さとう	ねぎ	23.0 g
							2.5 g
15火		ごはん			こめ,ビタミンきょうかい		742 kcal
		みそおでん	○	とりにく,あつあげ,うずらたまご,こんぶだし,いわし,あじふし,みそ	さといも,さとう	にんじん,だいこん,こんにゃく	29.1 g
		なの花のごまネーズ和え			あぶら,みずあめ,すりごま	なのはな,にんじん,キャベツ	26.2 g
		SDGsふりかけ		かつおぶし,いわし,あじふし,こんぶだし,こんぶ	さとう,ごまあぶら		2.8 g
16水		ミルクパン			ミルクパン		766 kcal
		春キャベツ入りポトフ	○	ウインナー		キャベツ,にんじん,たまねぎ,だいこん,マッシュルーム,ブロッコリー	42.7 g
		さけのかおり焼き		さけ,チーズ	ばんこ,オリーブゆ	にんにく,パセリ,バジル	29.2 g
							3.1 g
17木		もち麦ごはん&ごぶづけ		こんぶ	こめ,ビタミンきょうかい,もちむぎ,さとう	だいこん,しょうが	747 kcal
		肉じゃが	○	ぎゅうにく,さつまあげ	じゃがいも,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,しらたき,さやいんげん,しいたけ	26.2 g
		きりぼしだいこんとツナの和えもの		ツナ	ねりごま,あぶら,みずあめ	レタス,だいこん,こねぎ,にんじん	22.3 g
							2.0 g
18金	くまさん水俣	セルフたちうお丼		たちうお,でんぶん	こめ,ビタミンきょうかい,あぶら	トマト	674 kcal
		わかたけ汁	○	わかめ,とうふ,かつおぶし,こんぶだし		たけのこ,えのきたけ,にんじん	22.3 g
		サラたまじゃこサラダ		しらすぼし,わかめ,こんぶ,ぶとさか,まふのり	ごまあぶら,さとう	キャベツ,にんじん,とうもろこし,サラダたまねぎ	21.2 g
		デコボン			さとう	デコボン	2.2 g
22火		ミルクコーヒー	ストローのあなにさしてね!		さとう		674 kcal
		麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかい		25.0 g
		ご汁	○	あつあげ,ご,みそ,いりこだし		だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	19.7 g
		いわしおかか煮		いわし,かつおぶし	でんぶん		2.6 g
		にんじんとツナの和えもの		ツナ	オリーブゆ	にんじん,きゅうり	
23水		食パン&いちごマーガリン			パン,みずあめ,さとう,あぶら,バター	いちご	748 kcal
		アスパラガスのスープ	○	ベーコン	じゃがいも	にんじん,アスパラガス,とうもろこし	33.0 g
		手作りとうふグラタン		とうふ,ぎゅうにく,ぶたにく,だいず,チーズ	ばんこ	にんじん,にんにく,トマト,パセリ	33.1 g
							2.4 g
24木	修了式	ごはん&ふくじんづけ			こめ,ビタミンきょうかい,ごま	だいこん,きゅうり,なす,れんこん,なたまめ,しそ	766 kcal
		カレー		だいず,チーズ,ぶたにく	あぶら,こむぎこ,さとう,はちみつ	たまねぎ,にんじん,だいこん,にんにく,しょうが,りんご,バナナ,トマト	21.7 g
		トッピング(スコッチエッグ)		たまご,ぎゅうにく,ぶたにく,とりにく	ばんこ,みずあめ,さとう,あぶら	たまねぎ	28.0 g
		カルちゃんサラダ		だいず	さとう	ほうれんそう,たまねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん	3.3 g

※給食回数 黒石原・・・17回、菊池・・・14回(3、11、24日なし)

※献立は変更になる場合があります。

※汁気のないおかず同士はいっしょに盛り付ける場合があります。