



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	エネルギー 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	○	あづき	こめ,もちごめ,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,だいさ,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	こめこ,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		ペーコン	オリーブ油	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
4 金	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		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	げんまいパン&マーシャルビーンズ	○	だいさ,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,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,はくさい,とうもろこし,トマト,ににく	33.6 g
	ほうれんそうサラダ		あお,きだいさ,チーズ	オリーブ油,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
8 火	ざっこくごはん	○		こめ,ざっこくまい,ビタミンきょうかまい		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,コーンスターク		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	こくどうパン&みかんジャム	○		こくどうパン,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,ごめこ	はくさい,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ,プロッコリー	29.8 g
	レバーとポテトのカレー和え		レバー,だいさ	じゃがいも,あぶら,さとう,ごま,こむぎこ,でんぶん		31.4 g
10 木	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		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
11 金 黒石のみ	あげパン	○	きなこ	コッペパン		749 kcal
	クラムチャウダー		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,バセリ	31.0 g
	ラビオリミートソース		ぎゅうにく,ぶたにく,だいさ,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,ににく,バセリ,トマト	28.1 g
14 月	中華おこわ	○	とりにく,オイスター	こめ,もちごめ,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
15 火	ごはん	○		こめ,ビタミンきょうかまい		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,あじぶし,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			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,プロッコリー	42.7 g
	さけのかおり焼き		さけ,チーズ	ばんこ,オリーブ油	にんにく,バセリ,バジル	29.2 g
17 木	もち麦ごはん&ごぶづけ	○	こんぶ	こめ,ビタミンきょうかまい,もちむぎ,さとう	だいこん,しようが	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
	きりば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	2.0 g
18 金 @く 芦 北 ・ ん 水 保 1	セルフたちうお丼 	○	たちうお,でんぶん	こめ,ビタミンきょうかまい,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
	サラたまじやこサラダ		しらすぼし,わかめ,こんぶ,ふとさか・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
	デコポン			さとう	デコポン	2.2 g
	ミルメークコーヒー<ストローのあなにさしてね!			さとう	オレンジ	
22 火	麦ごはん	○		こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		674 kcal
	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	25.0 g
	いわしおかか煮		いわし,かつおぶし	でんぶん		19.7 g
	にんじんとツナの和えもの		ツナ	オリーブ油	にんじん,きゅうり	2.6 g
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		ペーコン	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,だいさ,チーズ	ばんこ	にんじん,ににく,トマト,バセリ	33.1 g
24 木 修了式	ごはん&ふくじんづけ	○		こめ,ビタミンきょうかまい,ごま	だいこん,きゅうり,なす,れんこん,なため,しそ	766 kcal
	カレー		だいさ,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,ににく,しょうが,りんご,バナナ,トマト	21.7 g
	トップピング(スコッチャッピング) 		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		だいさ	さとう	ほうれんそう,たまねぎ,ごまつな,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。