

3月の予定献立表（前半）



☆ **今月の目標**【 **一年間の食生活を振り返ろう！** 】

令和3年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちょうしをとのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		さかなにく・だいず 魚・肉・大豆 ・大豆製品	ぎゅうにゅう・さかな 牛乳・小魚・海藻	りよくおうしやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜・きのこ ・果物	こくろい るい 穀類・いも類 ・砂糖	ゆし 油脂	ちょうみりよほか 調味料他	
1 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳 ぎゅうにゅう 鯖のごまみそ煮・野菜の甘煮 きりぼ だいこん 切干し大根のすだちポン酢和え だぶ(唐津市浜玉・七山地区の郷土料理)	さば・みそ たまご・かつおぶし とりにく・かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	いんげん・にんじん にんじん	しょうが きゅうり・きりぼしだいこん・レモンす だち ごぼう・れんこん・たけのこ・こん にやく・ほししいたけ・きくらげ	こめ・むぎ さとう ふ・さとう	ねりごま・ごま 油	だし汁・酒・みりん すだちポン酢 だし汁・醤油・酒・みり ん・塩	771 36.4
2 (水)	ココアあげパン・牛乳 てりやき 照焼チキン かぼちゃサラダ ミートボールスープ	とりにく ハム ぎゅうにゅう・ぶたにく・と りにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト・にんじん・パセリ	きゅうり・たまねぎ キャベツ・たまねぎ・にんにく・(セロ リ)	こむぎこ・さとう でんぶん	ショートニング・油 オリーブ油	イースト・塩・純ココア 醤油・塩・他 マヨネーズ・塩・コショウ ワイン・塩・コショウ・醤油・コン ソメ(鶏骨・ローリエ)・他	782 28.7
3 (木)	【 ”桃の節句(ひなまつり)” 献立 】 さけ 鮭のちらし寿司(☆小学部: 雑寿司) ぎゅうにゅう 牛乳 な はな 菜の花のごま和え ひめ 姫はまぐりのすまし汁 ひなあられ	さけ・たまご・あぶらあ げ かにふうみかまぼこ ひめはまぐり・(かつお ぶし)	のり・(こんぶ) ぎゅうにゅう	にんじん・いんげん なのはな・にんじん みつば のり	ひなまつり もやし・とうもろこし たけのこ	こめ・さとう さとう ふ もちごめ・さとう	ごま ごま・ねりごま 醤油	酢・塩・酒・醤油・だし汁 醤油・みりん 醤油・酒・塩 醤油	770 36.3
4 (金)	【 卒業生リクエスト献立 第2弾 … 小学部6年生 】 むぎ 麦ごはん・牛乳 じゃこと大根のサラダ りんごのミニカップケーキ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶ たにく・だいず・たまご おから たまご	ぎゅうにゅう・チーズ ちりめんじゃこ	にんじん パプリカ りんご	たまねぎ・りんご・にんにく・しょうが だいこん・きゅうり・とうもろこし りんご	こめ・むぎ・じゃがいも・ ばんこ こむぎこ・さとう	バター・オリーブ油 オリーブ油・ごま 油	カレールー・ワイン・ケチャップ・ ソース・醤油・カレー粉・塩・コ ショウ・ナツメグ(鶏骨・豚 骨) 野菜いっぱい和風ドレッ シング	899 38.4
7 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳 ぶたにく 豚肉のフルーティー炒め くさ 茎わかめのサラダ うったち汁(嬉野市塩田町の郷土料理)	ぶたにく ちくわ・みそ ぶたにく・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう きくらげ	にんじん にんじん・はねぎ	りんご・たまねぎ・にんにく・しょうが きゅうり たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ	さとう さとう こむぎこ・さといも	醤油・酒 ごま 醤油・酒・塩	812 36.3	
8 (火)	むぎ 麦ごはん・牛乳 やき 焼き魚のおろしポン酢かけ さつま芋とほうれん草のバター醤油炒め こじる 呉汁	さわら だいず・みそ・あぶらあ げ	ぎゅうにゅう こねぎ	ほうれんそう にんじん・にら	だいこん・レモン・しょうが・にんにく たまねぎ・にんにく キャベツ・たまねぎ・たけのこ・こん にやく・ほししいたけ	こむぎこ さつまいも	オリーブ油 バター・オリーブ油	醤油・ワイン・塩・コショウ・唐 辛子 醤油・コショウ	801 35.4
9 (水)	にく 肉みそラーメン・牛乳 かみかみサラダ にく ミニ肉まん	ぶたにく・とりにく・みそ たこ・さきいか ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう・にんじん	ほうれんそう・にんじん にんじん ねぎ	もやし・たまねぎ・とうもろこし・ねぶ かねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・きりぼしだいこん・レモン たけのこ・しいたけ	ちゅうかめん さとう こむぎこ・さとう・ばんこ	ごま・ごま油 アーモンド・オリーブ 油 豚脂・油	醤油・酒・酢・コショウ・中華 味(鶏骨・豚骨) 醤油・酢 醤油・酒・塩・イースト (他)	813 37.7
10 (木)	【 非常食体験給食 】 … (白ごはん対応不可) きゆきゆう 救給カレー・牛乳 てりやき 照焼パティ ふゆ やさい 冬野菜たっぷり味噌チャウダー あんじん フルーツ杏仁	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー・とりにく・ひ めはまぐり・みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・なまクリー ム・スキムミルク・チーズ	にんじん・トマト こまつな・にんじん	とうもろこし・たまねぎ・しめじ たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく だいこん・はくさい・とうもろこし・ほ ししいたけ・にんにく(たまねぎ・セ ロリ)	こめ・こなあめ・じゃが いも ばんこ・でんぶん・さと う・みずあめ こむぎこ	油 油 オリーブ油・バター	カレー粉・塩・酵母エキス・香 辛料 醤油・塩・コショウ・パプリカ 他 ワイン・塩・コショウ(鶏骨・ ローリエ)	900 30.1
11 (金)	【 卒業生リクエスト献立 第3弾 … 高等部3年生 】 ごはん・牛乳 えびチリソース ナムル ごもく 五目スープ プリン	ぎゅうにゅう えび ハム たまご・とりにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリー ム・かんてん	たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく ほうれんそう・にんじん にんじん・こねぎ さくらんぼ	こめ たまねぎ・でんぶん・お おむぎこ・さとう もやし・とうもろこし たけのこ・きくらげ・ほししいたけ しょうが(たまねぎ・セロリ)	こめ こむぎこ・さとう さとう・でんぶん	油 ごま油・ごま 油	ケチャップ・酒・醤油・酢・豆 板醤・塩・ペーキングパウ ダー(鶏骨)・他 塩・コショウ 醤油・酒・塩・コショウ(鶏 骨・ローリエ) 塩・他	749 33.0



3月の予定献立表（後半）



☆**今月の目標**【 一年間の食生活を振り返ろう！ 】

令和3年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひげ 日付	献立名	使用する食品名						エネルギー (kcal)	
		(あか) おもにからだをつくるものになる		(みどり) おもにからだのちようしをとのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		さかなにく だいず 魚・肉・大豆・ 大豆製品	ぎゆうにゆう さかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	りよくおうしよ せきさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜・ きのこ・果物	こくるい るい 穀類・いも類・ 砂糖	ゆし 油脂	ちょうみりよほか 調味料他	たんぱく質 (g)
14 (月)	祝 【卒業おめでとう献立】 伊万里産古代米の赤飯・牛乳 鶏肉の唐揚げ 紅白なます 筑前煮 茶碗蒸し 卒業お祝いケーキ		ぎゆうにゆう チーズ			こめ・くろまい さとう さとう さとう さとう さとう		マヨネーズ・酒・塩・コショウ 酢・塩・だし汁 だし汁・醤油・酒・みりん 醤油・酒・塩・みりん 油・ショートニング 他	783 40.5
15 (火)	 卒業式 (給食はありません)								
16 (水)	スパゲティーミートソース・牛乳 ほうれん草とごぼうのサラダ ミルク大学芋	ぎゆうにゆう・ぶたにく たまご・ハム	チーズ ぎゆうにゆう スキムミルク	にんじん・パセリ ほうれん草・にんじん	たまねぎ・トマト・セロリ・マッシュ ルーム・にんにく ごぼう	スパゲティー・でんぶ ん・さとう さとう さつまいも・さとう	オリーブ油 油・ごま・バター	ケチャップ・デミグラスソース・ ソース・醤油・塩・コショウ・コン ソメ(鶏骨・ローリエ) 青じそクリームドレッシング・ 醤油・だし汁 醤油	839 37
17 (木)	麦ごはん・牛乳 揚げ魚の葱ソース煮 おからサラダ さつまい汁	ぎゆうにゆう バサ おから・まぐろあぶらづ け とりにく・みそ・あぶらあ げ	ぎゆうにゆう スキムミルク	こねぎ にんじん にんじん・はねぎ	ねぶかねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・たまねぎ・キャベツ だいこん・たまねぎ・ごぼう・こん にやく・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ でんぶん・こむぎこ さとう さつまいも・ことう	油 ごま油 酒	酢・醤油・酒・塩・コショウ マヨネーズ・りんご酢・ 塩・コショウ 酒	783 35.7
18 (金)	カレーピラフ・牛乳 えびとアスパラガスのキッシュ 海藻サラダ レタスときのこのスープ	ぎゆうにゆう・ぶたにく・ウ インナー たまご・おから・えび・ ベーコン・みそ とりにく	ぎゆうにゆう スキムミルク スキムミルク	にんじん・グリーンピース アスパラガス にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく たまねぎ・にんにく だいこん・とうもろこし	こめ・むぎ バター・オリーブ油 バター	ワイン・ケチャップ・醤油・塩・ カレー粉・コショウ・コンソメ(鶏 骨) ケチャップ・ワイン・塩・醤油・ コショウ 棒々鶏ドレッシング・塩・他	785 31.4	
21 (月)	 春分の日								
22 (火)	麦ごはん・牛乳 ささみのレモン揚げ煮 さきいかサラダ キムチ汁	ぎゆうにゆう とりにく さきいか ぶたにく・みそ・あぶら あげ(かつおぶし)	ぎゆうにゆう スキムミルク スキムミルク		レモン・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・きりぼしだいこん はくさい・たまねぎ・もやし・しめじ・ りんご・にんにく・しょうが	こめ・むぎ でんぶん・こむぎこ・さ とう さとう さとう	油 ごま油	醤油・酒・マヨネーズ・塩・コ ショウ マヨネーズ・醤油・酒・柚子 胡椒・だし汁 酒・醤油・みりん・塩・唐 辛子・他	777 35.3
23 (水)	食パン&チョコクリーム・牛乳 スパニッシュオムレツ にんじんサラダ チリコンカン	ぎゆうにゆう たまご・ベーコン・ぎ ゆうにゆう・ぶたにく ぶたにく・だいず・あ かはなまめ・ひよこまめ・ ウインナー	スキムミルク ぎゆうにゆう チーズ チーズ スキムミルク		たまねぎ たまねぎ とうもろこし たまねぎ・しめじ・にんにく・し ょうが・(セロリ)	こむぎこ・さ とう みずあめ じゃがいも・さ とう	ショートニング オリーブ油 バター	イースト・塩・ココアパウダー・カ カオマス・他 ケチャップ・ワイン・塩・コショウ フレッシュドレッシング・マヨネ ーズ・塩・コショウ ケチャップ・ワイン・デミグラス ソース・塩・コショウ・ソース・オレ ガノ・ナツメグ(鶏骨・ローリ エ)	841 40.0
24 (水)	 修了式 (給食はありません)								
※献立は都合により変更される場合がありますのでご了承下さい。 ※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出下さい。								平均 (基準値)	807 (772) 35.5 (31.8)