



# 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4年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名 ( )内の食品は、だしをとるのに使用するもの						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 だいず せいひん 大豆製品	ぎゅうにゅう せうな かいそう 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 くだもの 果物	こくろい ろい 穀類・いも類	ゆし 油脂		ちようみりよほか 調味料他	
1 (水)	ココアあげパン ・ 牛乳		スキムミルク ぎゅうにゅう			こむぎこ・さとう	油・ショートニング	純ココアパウダー・イースト・塩	788	
	照焼チキン	とりにく				でんぶん・ぶどう糖		醤油・塩・他		
	かぼちゃサラダ	まぐろあぶらづけ	チーズ	かぼちゃ	きゅうり・たまねぎ	さとう	油	マヨネーズ・醤油・コショウ		
	ミートボールスープ	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく		トマト・にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・にんにく・(セロリ)	じゃがいも・マカロニ・さとう・ぼんご・でんぶん	オリーブ油	ワイン・塩・コショウ・醤油・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)・他	27.5	
2 (木)	ナムル丼 ・ 牛乳	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	もやし・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごま油	醤油・酒・豆板醤・コチュジャン・塩・コショウ・みりん	725	
	ひじきの甘酢和え	たまご・ハム	ひじき	にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう		酢・醤油・塩		
	ワンタンスープ			こねぎ・(にんじん)	たまねぎ・ほししいたけ・(セロリ)	こむぎこ		醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)		31.8
<b>【 “桃の節句(ひなまつり)” 献立 】</b>										
3 (金)	鮭のちらし寿司 ・ 牛乳	さけ・たまご	のり・(こんぶ) ぎゅうにゅう	にんじん・きぬさや・あおじそ		こめ・さとう	ごま	酢・塩・酒・醤油・だし汁	798	
	鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぶん	油	酒・マヨネーズ・塩・コショウ		
	菜の花のごま和え	かにふうみかまぼこ		なのはな・にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま・ねりごま	醤油・みりん		
	姫はまぐりのすまし汁	ひめはまぐり・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ)	みつば	たけのこ	ふ		醤油・酒・塩		43.7
	ひなあられ		のり			もちこめ・さとう		醤油		
6 (月)	麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			810	
	えびチリソース	えび		トマト・(にんじん)	たまねぎ・ねぶかねぎ・しょうが・にんにく・(セロリ)	でんぶん・こむぎこ・さとう	油	ケチャップ・酒・酢・醤油・豆板醤・塩・ペーキングパウダー・(鶏骨・ローリエ)		
	炒めビーフン	ぶたにく・かまぼこ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・きくらげ・しょうが	ビーフン	ごま油	オイスターソース・醤油・酒・塩・コショウ		
	五目スープ	たまご・とりにく	スキムミルク	にんじん・こねぎ	たけのこ・ほししいたけ・しょうが・(セロリ)	でんぶん		醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)		
<b>【 非常食体験給食 】・・・(※白ごはんの提供はありません)</b>										
7 (火)	救給カレー			にんじん・トマト	とうもろこし・たまねぎ・しめじ	こめ・こなあめ・じゃがいも	油	カレー粉・塩・酵母エキス・香辛料	899	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	照焼パティ	とりにく			たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく	ぼんご・でんぶん・さとう・みずあめ	油	醤油・塩・コショウ・パプリカ・他		
	野菜たっぷり味噌チャウダー	ウインナー・とりにく・ひめはまぐり・みそ	ぎゅうにゅう・なまクリーム・スキムミルク・チーズ	こまつな・にんじん	だいこん・ほくさい・とうもろこし・ほししいたけ・にんにく・(たまねぎ・セロリ)	こむぎこ	オリーブ油・バター	ワイン・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)		31.1
フルーツ杏仁		ぎゅうにゅう・かんてん			おうとう・みかん・パイナップル・さくらんぼ	さとう・でんぶん		クエン酸・他		
8 (水)	肉みそラーメン	ぶたにく・とりにく・みそ		ほうれんそう・にんじん	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	ちゅうかめん	ごま・ごま油	醤油・酒・酢・コショウ・中華味・(鶏骨・豚骨)	816	
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	揚げぎょうざ	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・はくさい・しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぶん・さとう	豚脂・ごま油	醤油・塩・他		
	かみかみサラダ	たこ・さきいか		にんじん	きゅうり・きりぼしだいこん・レモン	さとう	アーモンド・オリーブ油	醤油・酢	37.2	
9 (木)	麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			748	
	サバのごまみそ煮 ・ いんげん甘煮	さば・みそ		いんげん	しょうが	さとう	ねりごま・ごま	だし汁・醤油・酒・みりん		
	梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ・きゅうり・うめぼし	さとう		醤油		
	沢煮椀	ぶたにく・あぶらあげ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・こねぎ	ごぼう・たけのこ・ほししいたけ・しょうが		油	醤油・酒・塩	32.6	
<b>【 卒業生リクエスト献立 第3弾 … 高等部3年生 】</b>										
10 (金)	麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			979	
	佐賀牛ハンバーグ	ぎゅうにく・たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ・しょうが	ぼんご・さとう・でんぶん	バター	ケチャップ・ワイン・醤油・焼き肉のたれ・みりん・塩・コショウ・ナツメグ		
	えびとごぼうのサラダ	えび・たまご		ほうれんそう・にんじん	ごぼう	さとう		青じそクリーム・ドレッシング・醤油・だし汁		
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	パセリ・(にんじん)	とうもろこし・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・(セロリ)	こむぎこ・でんぶん・さとう・さとう	オリーブ油	コーンクリームスープ・ワイン・塩・コショウ・(鶏骨・ローリエ)・他		42.8
	さがみかん入りミルクゼリー		ぎゅうにゅう・なまクリーム		みかん	さとう		ゼラチン		



# 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4年度 佐賀県立伊万里特別支援学校

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	使用する食品名 ( )内の食品は、だしをとるのに使用するもの						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 さかなにく だいが 魚・肉・大豆・ 大豆製品	2群 ぎゆうにゆう さかなな かいそう 牛乳・小魚・海藻	3群 りよくおうしよばさい 緑黄色野菜	4群 た やさい その他の野菜・ きのこ・果物	5群 こくるい りん 穀類・いも類・ 砂糖	6群 ゆし 油脂	
13 (月)	<b>祝【卒業おめでとう献立】</b> せきはん ギゆうにゆう 赤飯・牛乳 あかうお さいきよや 赤魚の西京焼き こうはく 紅白なます ちくぜん に 筑前煮 ちやわん む 茶碗蒸し そつぎょう いわ 卒業お祝いミニケーキ	あずき あかうお・みそ かつおぶし とりにく・ちくわ たまご・とりにく・かまぼ こ・(かつおぶし) たまご	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう にんじん にんじん・いんげん (こんぶ) ぎゆうにゆう・クリーム	にんじん だいこん たけのこ・れんこん・ごぼう・こん にやく ほうれんそう ほししいたけ いちご	ごめ・もちごめ・くり さとう さとう さといも・さとう さとう・こむぎこ・みずあ め	くろごま ねりごま ごま 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	817 40.4	
14 (火)	<b>卒業式</b> (給食はありません)							
15 (水)	にく 肉ごぼう天うどん・牛乳 れんこんときゅうりのごまサラダ ミニぼたもち	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう・ぶたにく・か まぼこ・(かつおぶし) かにふろみかまぼこ・ たまご あずき	((にぼし・こんぶ) ぎゆうにゆう はねぎ にんじん	ごぼう・たまねぎ・しめじ・ほししい たけ れんこん・きゅうり さとう	うどん・こむぎこ・でん ぶん・さとう さとう もちごめ・さとう・みずあ め	油 すりごま 酢・塩・他	798 28.5	
16 (木)	ぎゆうにゆう えびピラフ・牛乳 とりにく 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ トマトクリームスープ	えび とりにく まぐろあぶらづけ ベーコン	ぎゆうにゆう チーズ にんじん にんじん・パプリカ・グリ ンピース パセリ にんじん たまねぎ・キャベツ・にんにく・(セロ リ)	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろ こし・(セロリ) にんにく・しょうが きゅうり・たまねぎ たまねぎ・キャベツ・にんにく・(セロ リ)	こめ・むぎ ぱんこ・さとう・でんぶ ん じゃがいも・こむぎこ・さ とう	バター オリーブ油 オリーブ油	843 38.7	
17 (金)	むぎ 麦ごはん・牛乳 つくね煮・ゆで野菜 ふうふ 風呂吹き大根 かき玉汁	ぎゆうにゆう とりにく・ぶたにく・おか ら・たまご みそ たまご・かまぼこ・(か つおぶし)	ぎゆうにゆう にんじん (こんぶ) みずな	たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・とうもろこし だいこん たまねぎ・ほししいたけ	こめ・むぎ ながいも・でんぶん・さ とう さとう	油 ごま 醤油・酒・塩 だし汁・醤油・酒・みり ん・マヨネーズ だし汁・みりん 醤油・酒・塩	877 34.9	
20 (月)	むぎ 麦ごはん・牛乳 はるま 春巻き(2種) バンサンスー キムチ汁	ぎゆうにゆう ぶたにく・ハム ハム・たまご とりにく・あぶらあげ・ みそ・(かつおぶし)	ぎゆうにゆう チーズ にんじん にんじん にら	たまねぎ・もやし・たけのこ・ほし しいたけ・きくらげ・しょうが きゅうり・きくらげ はくさい・たまねぎ・もやし・しめじ・ しょうが・りんご・にんにく	こめ・むぎ こむぎこ・でんぶ ん はるさめ・さとう・でんぶ ん さとう	油 ごま・ごま油 ごま油	760 30.7	
21 (火)	<b>春分の日</b>							
22 (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 人参サラダ チリコンカン	たまご・ベーコン・ぎゆう にゆう・ぶたにく チーズ チーズ 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	にんじん にんじん にんじん・グリーンピース・ いんげん・パセリ	たまねぎ とうもろこし たまねぎ・しめじ・にんにく・しよ うが・(セロリ)	ショートニング オリーブ油 バター	889 39.0	
23 (水)	ドライカレー・牛乳 (伊万里産もち麦入りターメリックライス) かいそう 海藻サラダ りんごのミニカップケーキ	ぎゆうにゆう ぎゆうにゆう・ぶたにく・と りにく・みそ まぐろあぶらづけ たまご	スキムミルク ぎゆうにゆう かんでん・くきわかめ・こ んぶ・しろきりんさい・わ かめ・あかつのまた・あ おつのまた	トマト・にんじん・グリーン ピース にんじん りんご	たまねぎ・マッシュルーム・ほしぶど う・にんにく・しょうが こめ・もちむぎ・さとう	バター・油 ごま 油	792 28.4	
24 (木)	<b>修了式</b> (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)

823  
(778)  
34.8  
(32.1)

