



3月の予定献立表（前半）



☆^{こんげつ}今月の目標^{もくひょう}【^{いち}一年間の食生活^{しょくせいかつ}を振り返ろう！^ふ】^{かえ}

令和6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						ちようみりよほか 調味料他	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とのえるものになる		(きいろ) おもにエネルギーのものになる			
		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	ぎゅうにゅうさかな 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	こくるい るい 穀類・いも類 さとう ・砂糖	ゆし 油脂		
3 (月)	【 “桃の節句(ひなまつり)” 献立 】								660
	ちらし寿司 ・ 牛乳	とりにく・たまご	のり・(こんぶ) ぎゅうにゅう	にんじん・さやいんげん	ほししいたけ・ごぼう	こめ・さとう・でんぷん		酢・酒・塩・他	
	菜の花のあえもの	かつおぶし		なばな・にんじん	キャベツ・だいこん・とうもろこし	さとう	ごま・マヨネーズ	醤油	
	すまし汁	かまぼこ・(かつおぶし)	わかめ・(こんぶ・にぼし)		たけのこ	ふ		酒・塩・醤油	23.4
4 (火)	ひなあられ		のり			もちこめ・さとう		醤油	
	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			
	さかな さいきょう や 魚の西京焼き	あかうお・みそ				さとう	ごま	みりん・醤油	733
	ゆで野菜			かいわれだいこん	キャベツ・だいこん		マヨネーズ		
5 (水)	高野豆腐の卵とじ煮	こうやどうふ・たまご		にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ	さとう		醤油・酒・みりん	
	ビーフン汁	ぶたにく・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・こねぎ	ほししいたけ・たまねぎ	ビーフン	油	醤油・塩	36.1
	ココアあげパン ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン・さとう	油	純ココアパウダー	791
	照焼つくね	とりにく・(かつおぶし)			たまねぎ・れんこん・ごぼう・しょうが	さといも・ばんこ・でんぷん・さとう	豚脂・ごま油	醤油・塩・コショウ・他	
6 (木)	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ			だいこん・もやし・キャベツ とうもろこし			青じそドレッシング	
	たまごスープ	ベーコン・たまご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・(セロリ)	でんぷん		塩・コショウ・コンソメ・醤油・ (鶏骨・ローリエ)	31.7
	【 卒業生リクエスト献立 第3弾 … 高等部3年生 】								
	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			839
7 (金)	伊万里牛入りハンバーグ	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ばんこ		塩・コショウ・ナツメグ・赤ワイン・ デミグラスソース・ケチャップ・ ソース・みりん	
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも・さとう	マヨネーズ	酢・塩・コショウ	
	みそ汁	みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・こねぎ	たまねぎ・だいこん				31.0
	フルーツポンチ				いちご・りんご・もも・みかん・パイナップル	さとう			
10 (月)	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			722
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				てんぷらこ	油	カレーコ	
	風呂吹き大根	みそ・(かつおぶし)	(こんぶ)		だいこん	さとう	ごま	みりん	
	けんちん汁	とりにく・とうふ・あぶらあげ(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・こねぎ	しめじ・ごぼう・こんにゃく	さといも		醤油・塩	26.1
11 (火)	 【 卒業おめでとう献立 】								852
	伊万里産古代米赤飯 ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・くろまい		酒・塩	
	鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	こむぎこ・でんぷん	油・マヨネーズ	酒・塩・コショウ	
	紅白なます	かつおぶし		にんじん	だいこん	さとう	ごま	酢・塩	
11 (火)	ぶたじる 豚汁	ぶたにく・みそ・あつあげ(かつおぶし)	(こんぶ)	にんじん・こねぎ	こんにゃく・ごぼう・たまねぎ				30.0
	そつぎょう いわ 卒業お祝いミニカップケーキ	たまご		かぼちゃ		こむぎこ・さとう チョコレートクリーム	油	ベーキングパウダー	
									
									
		(給食はありません)							



3月の予定献立表（後半）



☆ こんげつ もくひょう いち ねんかん しよくせいかつ ふ かえ **今月の目標！ 一年間の食生活を振り返ろう！**

令和6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			ちょうりよほか 調味料他	
		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 かいそう 牛乳・小魚・海藻	りよくおうし 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			
12 (水)	コーンマヨトースト	まぐろあぶらづけ	チーズ	パセリ	とうもろこし・たまねぎ	しょくパン・さとう	マヨネーズ	コショウ	726	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう							
	みそドレサラダ	ハム・みそ		にんじん	キャベツ・きりぼしだいこん・もやし	さとう	ごま・ごま油・油	醤油・酢		27.9
	ミートボールスープ	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・にんにく・(セロリ)	じゃがいも・パン粉・でんぶん・こむぎこ・さとう	オリーブ油	塩・コショウ・コンソメ・オレガノ・バジル・他・(鶏骨・ローリエ)		
13 (木)	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			706	
	カラフルたまご焼き	たまご	ひじき・チーズ	あかピーマン ほうれんそう	たまねぎ	さとう	油	だし汁・醤油・みりん		26.2
	ひじきと大豆の炒め煮	さつまあげ・だいず	ひじき	にんじん・さやいんげん	しらたき	さとう	油	だし汁・醤油・みりん		
	かぼちゃ団子汁	とりにく・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	かぼちゃ・にんじん	はくさい・たまねぎ・きくらげ	こむぎこ・しらたまこ	油	醤油・塩		
14 (金)	ナムル丼 ・ 牛乳	とりにく・ぎゅうにく・ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	もやし・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・さとう	ごま・ごま油・油	醤油・酒・みりん・コチュジャン・豆板醤・塩・コショウ	665	
	きりぼしだいこん 切干大根のすだちポン酢あえ	たまご・かつおぶし		にんじん	きりぼしだいこん・キャベツ	さとう		すだちポン酢・だし汁・醤油		
	ワンタンスープ			こねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	ワンタン(こむぎこ)	ごま油	醤油・酒・塩・(鶏骨)		28.7
17 (月)	いなり寿司 ・ 牛乳	あぶらあげ	(こんぶ)			こめ・むぎ・さとう・みずあめ・でんぶん	ごま	醤油・酢・塩・他	771	
	まるてん 丸天わかめうどん	さつまあげ・(かつおぶし)	わかめ・(にぼし・こんぶ)	こねぎ		うどんめん・さとう		醤油・酒・みりん・だし汁		
	コーンクリーミーサラダ			にんじん	キャベツ・だいこん・とうもろこし きゅうり			コーンクリーム・レッシング		30.1
18 (火)	むぎ 麦ごはん ・ 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ			762	
	さばの天ぷら ・ ゆかりあえ	さば		かいわれだいこん	キャベツ・だいこん・しそ(ゆかり)	てんぷらこ	油	塩・酒		32.9
	だいず 大豆の煮物	とりにく・だいず	こんぶ	にんじん・さやいんげん		さとう		醤油・みりん・だし汁		
	みそ汁	みそ・あぶらあげ・(かつおぶし)	(こんぶ・にぼし)	にんじん・こねぎ	たまねぎ・えのきたけ					
19 (水)	えびピラフ ・ 牛乳	えび	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・グリーンピース(セロリ)	こめ・むぎ	バター	白ワイン・醤油・塩・パプリカ粉・コンソメ・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	733	
	マカロニサラダ	かに風味かまぼこ			キャベツ・たまねぎ	マカロニ	マヨネーズ	醤油・塩・コショウ		27.3
	クリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう	はくさい・たまねぎ・しめじ・(セロリ)	こむぎこ	油・バター	塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)		
20 (木)	 しゅん ぶん の ひ									
21 (金)	ハヤシライス(ラッキー人参入り) ・ 牛乳	ぶたにく・ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・しめじ・マッシュルーム・にんにく・しょうが・グリーンピース	こめ・むぎ・さとう	バター	赤ワイン・ハヤシライス・ケチャップ・ソース・醤油・塩・コショウ・コンソメ・(鶏骨・ローリエ)	712	
	かいそう 海藻サラダ		かんてん・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	にんじん	もやし・キャベツ・だいこん		ごま	棒々鶏・レッシング	25.5	
	くだもの				デコボン					
24 (月)	 しゅう りょう しき (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)	744 (720) 29.0 (28.8)	

『あたりまえ』にあらためて『ありがとう』

