



# 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5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 ( )内の食品は、だしをとるのに使用するもの						調味料他 ちょうみりよほか	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とになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	<b>【 "桃の節句(ひなまつり)" 献立 】</b>									
1 (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・しそ		こめ・さとう・でんぷん	ごま	酢・酒・塩・他	799	
	佐賀県産鱈のフライ	あじ			たまねぎ	ばんこ・こむぎこ	油	塩		
	菜花のみそマヨネーズ和え	かにふうみかまほこ・みそ		なばな・にんじん	きゅうり	さとう	ごま	マヨネーズ・みりん・からし		
	姫はまぐりの潮汁	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		酒・塩	33.2	
	ひなあられ	えび	あおりのり	ほうれんそう		もちごめ・こめ・さとう・でんぷん		マヨネーズ・醤油・塩・他		
4 (月)	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・しょうが・にんにく	こめ・むぎ	ごま・ごま油	醤油・みりん・酒・コチュジャン・豆板醤・塩・コショウ	774	
	ひじきの甘酢和え	ハム・たまご・(かつおぶし)	ひじき・(こんぶ)	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・醤油・塩・他		
	ワンタンスープ			こねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	こむぎこ(ワンタン)		醤油・酒・塩・コショウ(鶏骨)		32.8
	フルーツ杏仁		ぎゅうにゅう・かんてん		おうとう・みかん	さとう		クエン酸・他		
5 (火)	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ				
	鯖のごまみそ煮	さば・みそ	(こんぶ)		しょうが	さとう	ねりごま・ごま	酒・みりん	749	
	いんげんの甘煮			いんげん		さとう		だし汁・醤油		
	梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	きゅうり・キャベツ・うめぼし	さとう		醤油		32.6
	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		
6 (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	782	
	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		
	かぼちゃサラダ	ハム	チーズ	かぼちゃ・にんじん	きゅうり・たまねぎ			マヨネーズ・りんご酢・塩・黒コショウ		29.3
	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	キャベツ・れんこん・たまねぎ・にんにく・(セロリ)	じゃがいも・マカロニ	オリーブ油	ワイン・塩・醤油・黒コショウ(鶏骨・ローリエ)		
7 (木)	かしわ飯・牛乳		(こんぶ) ぎゅうにゅう	にんじん・グリーンピース	ごぼう・ほししいたけ・しょうが	こめ		だし汁・醤油・酒・みりん・塩	843	
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			こむぎこ	油・ごま			
	酢みそ和え	みそ	わかめ	にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう		酢		37.8
	すまし汁	かまぼこ・(かつおぶし)	(こんぶ)	ほうれんそう	しめじ	ふ		醤油・酒・塩		
8 (金)	<b>【 卒業生リクエスト献立 第3弾 … 高等部3年生 】</b>									
	麦ごはん・牛乳		ぎゅうにゅう			こめ・むぎ				894
	伊万里牛ハンバーグ	ぎゅうにく・たまご	ぎゅうにゅう			ばんこ・さとう・でんぷん	バター	ワイン・ケチャップ・焼肉のタレ・ソース・みりん・塩・黒コショウ・ナツメグ		
	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		
	キムチスープ	とうふ・あさり・(かつおぶし)	(こんぶ)	にら・にんじん	はくさい・たまねぎ・きくらげ・りんご・にんにく・しょうが		ごま・ごま油	醤油・酒・塩・みりん・唐辛子・他(鶏骨・豚骨)	44.5	
	プチシュークリーム	たまご	コンデンスミルク・スキムミルク			こむぎこ・さとう	ショートニング	塩・ゼラチン・洋酒・他		
11 (月)	<b>祝 【 卒業おめでとう献立 】</b>									
	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	792	
	赤魚の西京焼き	あかうお・みそ				さとう	ねりごま	酒・みりん		
	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・だし汁		
	筑前煮	とりにく・ちくわ		にんじん・いんげん	れんこん・ごぼう・こんにやく・たけのこ	さといも・さとう		だし汁・醤油・酒・みりん		35.6
	えび団子のすまし汁	えび・たら・ほき・(かつおぶし・ホタテ)	わかめ・(こんぶ)	みつば	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん・さとう	豚脂	醤油・酒・塩・他		
	卒業お祝いクレープ	とうにゅう・だいずこ			いちご	さとう・みずあめ・こめこ	油	醤油・他		
12 (火)				<b>卒業式</b>		(給食はありません)				

# 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5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						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) おもにからだのちょ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・こいわ 牛乳・小魚・海藻	りよくおうしやくさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜・ きのこ・果物	こくるい りい 穀類・いも類・ 砂糖	ゆし 油脂		
13 (水)	えびピラフ・牛乳 白身魚のフライ マカロニサラダ トマトクリームスープ	えび ほき まぐろあぶらづけ ベーコン	ぎゅうにゅう あおさ ぎゅうにゅう・なまクリーム	パプリカ・グリーンピース・ (にんじん) にんじん トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・(セロリ) きゅうり・たまねぎ キャベツ・たまねぎ・にんにく・(セロリ)	こめ・むぎ ばんこ・こむぎこ・でんぷん さとう じゃがいも・さとう	バター 油 油 オリーブ油	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) 塩・その他 マヨネーズ・醤油・塩・コショウ ポタージュの素・塩・コンソメ・オレガノ粉・バジル粉・コショウ・(鶏骨・ローリエ)	808 30.5
14 (木)	皿うどん・牛乳 ミニ肉まん 切干大根のごま酢和え ミルクゼリー	ぶたにく・いか・えび・かまぼこ・さつまあげ ぶたにく・だいずこ さきいか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・なまクリーム	にんじん・はねぎ にんじん	キャベツ・もやし・たまねぎ・ほししいたけ・きくらげ・しょうが たまねぎ・たけのこ・キャベツ・ねぎ・しいたけ・しょうが きゅうり・きりぼしだいこん・とうもろこし	こむぎこ(チャーメン)・でんぷん・さとう こむぎこ・さとう・ばんこ さとう	ラード・ごま油 ラード・油・ごま油 ねりごま・すりごま	醤油・酒・酢・塩・コショウ・(鶏骨・豚骨) イースト・塩・醤油・酒・オイスターソース・他 酢・醤油・酒 ゼラチン	802 31.9
15 (金)	麦ごはん・牛乳 春巻き(2種) こんにやくと野菜の炒め物 酸辣湯	ぶたにく・ハム やきぶた たまご・とうふ・とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん・にら こまつな・にんじん・パプリカ チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ れんこん・こんにやく・しょうが えのきたけ・ほししいたけ・しょうが	こめ・むぎ はるさめ・こむぎこ・でんぷん さとう ごま油 ラー油	油 ごま油 油	醤油・酒・酢・塩・コショウ・(鶏骨) 醤油・オイスターソース・塩・コショウ 醤油・酒 酢・醤油・酒・塩・コショウ・(鶏骨)	812 36.0
18 (月)	【春のお彼岸献立】 肉ごぼう天うどん・牛乳 大根とわかめの酢のもの ミニぼた餅(きなこ)	ぎゅうにく・ぶたにく・かまぼこ・(にぼし・かつおぶし) ちりめんじゃこ あずき・きなこ	(こんぶ) ぎゅうにゅう	はねぎ 	たまねぎ・ごぼう・しめじ・ほししいたけ・しょうが だいこん・きゅうり・しょうが	うどん・こむぎこ・でんぷん・さとう さとう もちごめ・さとう・みずあめ	油	醤油・酒・塩 酢・醤油 酢・塩・他	763 27.0
19 (火)	麦ごはん・牛乳 つくね煮・ゆで野菜 風呂吹き大根 かき玉汁	とりにく・たまご・おから みそ・(かつおぶし) たまご・かまぼこ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ) (こんぶ)	にんじん みずな	たまねぎ・ながいも・しょうが・キャベツ だいこん たまねぎ・ほししいたけ	こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ・さとう さとう	油 ごま	だし汁・醤油・みりん・酒・塩・マヨネーズ みりん 醤油・酒・塩	814 33.3
20 (水)	春 分 の 日								
21 (木)	ドライカレー・牛乳 (伊万里産もち麦入りターミックライス) 海藻サラダ りんごのミニカップケーキ	とりにく・ぎゅうにく・ぶたにく・みそ かに風味かまぼこ たまご	スキムミルク ぎゅうにゅう かんてん・くきわかめ・こんぶ・しるきりんさい・わかめ・あかつのまた・あかつのまた なまクリーム	トマト・にんじん・パセリ リンピース にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・ほしぶどう・しょうが・にんにく だいこん・きゅうり・とうもろこし りんご	こめ・もちむぎ・さとう さとう	バター・油 ごま 油	カレールー・ワイン・カレー粉・ケチャップ・ソース・塩・ターミック・コショウ 棒々鶏ドレッシング ベーキングパウダー	792 30.4
22 (木)	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)	802 (781) 33.4 (34.3)

「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

