

3月 よていこんだてひょう

＜今月の目標＞
1年間の給食を
ふりかえろう

令和6年度 東京都立清瀬特別支援学校長 稗田 知子

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
3 ごもく 五目ちらし寿司 やさい 野菜のごまみそ和え すまし汁 ハニーミルクゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	4【中学部3-2リクエスト】 ○カレーライス ○かみかみサラダ ○わかめのかきたまスープ ○パインゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	5 はいがまいい 胚芽米入りご飯 マーボー豆腐 ナムル はいさい 白菜とベーコンのスープ ネーブル ぎゅうにゅう 牛乳	6 うぐいすきなこ揚げパン ポトフ ごまドレサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	7 わかめしらすご飯 さわらてや 鯖の照り焼き かぶときゅうりの梅和え ぐ 具だくさんみそ汁 あずき かんてん ミルク小豆寒天 ぎゅうにゅう 牛乳
665kcal 26.9g	697kcal 27.8g	694kcal 27.9g	642kcal 27.5g	650kcal 30.3g
10【中学部3-7リクエスト】 ○ご飯 とり 鶏のから揚げ しらあ 白和え みそ汁 ○いちごババロア ぎゅうにゅう 牛乳	11 キムチチャーハン しらたまい ちゅうかふう 白滝入り中華風サラダ ちゅうか 中華スープ あんにんどうふ 杏仁豆腐ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	12 はいがまいい 胚芽米入りご飯 こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ あおな 青菜としらすの煮浸し のっぺい汁 きよみ 清見オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	13 はいが まいいい 胚芽米入りご飯 さばの かの や さばの香り焼き いそ和え にく 肉じゃが みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	14【中学部3-4リクエスト】 しお やさい 塩野菜ラーメン ○ジャンボ揚げ餃子 ○チョコプリン ぎゅうにゅう 牛乳
735kcal 32.0g	675kcal 24.7g	632kcal 29.6g	729kcal 28.7g	759kcal 33.2g
17 チリコンカルネライス かぼちゃサラダ かぶと茸のスープ パインヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	18 せきはん 赤飯 とりにく て や 鶏肉の照り焼き あまからに じゃがいもの甘辛煮 はる やさい 春野菜のごまみそ和え すまし汁 デコポン ぎゅうにゅう 牛乳	19【千葉県<small>の郷土料理</small>】 な はな はん 菜の花ご飯 いわしの さんが や いわしのさんが焼き きやべつ <small>しょうがふうみ</small> きやべつの生姜風味 みそ汁 キャロットゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	20 しゅんぶん 春分の日	21 そつぎょうしき 卒業式
745kcal 32.1g	643kcal 32.0g	699kcal 31.9g		
24 ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ やさい 野菜スープ いちご ぎゅうにゅう 牛乳	○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720Kcal 28.0g ○今月の平均○ 686kcal 29.2g えいようか ちゅうがくぶ あたい 栄養価は中学部の値です しょうてい ばい しょうこう ばい 小低0.7倍・小高0.8倍です	日に日に春らしい季節になってきました。今月はキャベツ、かぶ、うど、さやえんどうなど、やわらかくみずみずしい春野菜を使った料理を取り入れました。3月3日は、ひな祭りにちなんで具だくさんの五目ちらし寿司を作ります。今月も引き続き卒業をひかえた中学部3年生のリクエスト献立を実施します。(○がリクエスト) 4日 3-2 主食のカレーライスと副菜のかみかみサラダ、デザートのパインゼリーがリクエストです。かみかみサラダにはスルメイカが入ります。よくかんでいただきます。 10日 3-7 ご飯、から揚げ、白和え、いちごババロアがリクエストです。汁物をみそ汁に変えて実施します。 14日 3-4 塩ラーメン、ジャンボ餃子、チョコプリンがリクエストです。餃子は毎年人気の料理です。直径約13cmの餃子の皮を使って作ります。 19日 食育の日に合わせて3月は千葉県の郷土料理を実施します。「なめろう」を焼いた「さんが焼き」や房総地区の菜の花畑をイメージし卵と青菜入りの菜の花ご飯、千葉県産の人参を使ったゼリーを提供予定です。		
643kcal 23.7g				

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

