

# 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
<b>3</b> 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	<b>4【中学部3-2リクエスト】</b> ○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	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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	<b>7</b> 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
<b>10【中学部3-7リクエスト】</b> ○ご飯 とり 鶏のから揚げ しろあ 白和え みそ汁 ○いちごババロア ぎゅうにゅう 牛乳	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14【中学部3-4リクエスト】</b> 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
<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19【千葉県<small>ちばけん</small>の郷土料理<small>きょうどりょうり</small>】</b> 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	<b>20</b> しゅんぶん 春分の日	<b>21</b> そつぎょうしき 卒業式
745kcal 32.1g	643kcal 32.0g	699kcal 31.9g		
<b>24</b> 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。

〔配布用献立表〕

2025年 3月 0:通常献立

東京都立清瀬特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	食塩相当量 加シム
3月	○五目ちらし寿司	○	野菜のごみそ和え すまし汁(豆腐・小松菜) ●△ハニーミルクゼリー(桃)	★油揚げ, あなご, ★たまご, きざみ り, ひじき, みそ, 絹ごし豆腐, ウルト ラ寒天, ★調理用牛乳, ★牛乳	精白米, はいが精米, 砂糖, 砂糖, サラ ダ油, ★白ごま, ★練りゴマ, はちみつ	かんぴょう, にんじん, れんこん, 生し いたけ(菌床栽培, 生), さやえんどう, ほうれんそう, キャベツ, ねぎ, こ まつな, 白桃缶	2.7 g 461 mg
4火	カレーライス(米粉)*0.9	○	かみかみサラダ ○わかめのかき玉スープ バイゼリー	豚モモ肉, ★調理用牛乳, ★プレーンヨー グル, ☆するめ, 生わかめ, ★たまご, 粉 寒天, ★牛乳	精白米, ジャガイモ, サラダ油, 米粉, ★有塩バター, 砂糖, ごま油, ★白ご ま, かたくり粉, 砂糖	玉葱, にんじん, セロリ, にんにく, しょうが, しょうが, にんにく, ★りん ご, キャベツ, きゅうり, 切干大根, ね ぎ, バインジュー, バイン缶	2.8 g 324 mg
5水	○胚芽米入りごはん	○	○マーボー豆腐 ナムル(青菜・大根・人参) ○白菜とベーコンのスープ ネーブル	豚ひき肉, 木綿豆腐, ベーコン, ★牛乳	精白米, はいが精米, サラダ油, 砂糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, ほうれんそう, だいこん, はくさい, チ ンゲンツァイ, ネーブル	2.5 g 414 mg
6木	うぐいすきな粉揚げパン	○	○ポトフ(鶏肉・ウインナー) ○ごまドレサラダ	★きな粉, 鶏肉モモ皮なし肉, ウィン ナー, ★牛乳	★ミルクパン40g, ★ミルクパン5 0g, ★ミルクパン60g, グラ ニュー糖, 揚げ油, ジャガイモ, ★練り ごま, 砂糖, サラダ油, ごま油, ★白す り	玉葱, にんじん, キャベツ, かぶ, マッ シュルーム, さやいんげん, きゅうり, ★りょくとんもやし, 赤ピーマン, レ モン, しょうが	2.7 g 378 mg
7金	○わかめしらすご飯	○	○糖の照り焼き ○かぶときゅうりの梅あえ ○具沢山みそ汁 ○ミルク小豆寒天(甘納豆)	炊き込みわかめ, しらす干し, さわら 40g, さわら 50g, さわら 6 0g, ★油揚げ, みそ, みそ, ★調理用 牛乳, ★生クリーム, ★牛乳	精白米, はいが精米, 砂糖, ジャガイ も, 砂糖, 甘納豆	しょうが, かぶ, きゅうり, 梅ひしお, だいこん, にんじん, ごぼう, まいた け, こまつな	2.4 g 357 mg
10月	○ごはん	○	鶏のから揚げ ○白和え ○みそ汁(小松菜・油揚げ) いちごパロア	鶏モモ皮なし肉, 鶏モモ皮無し肉, 鶏 モモ皮なし肉, ひじき, 絹ごし豆腐, ★ 油揚げ, みそ, みそ, ★調理用牛乳, ★ 生クリーム, ★牛乳	精白米, ごま油, かたくり粉, 揚げ油, 糸こんにゃく, ★白すりごま, 砂糖, 砂 糖	しょうが, にんにく, にんじん, ほうれ んそう, こまつな, えのきたけ, いちご	2.0 g 455 mg
11火	キムチチャーハン	○	白滝入り中華風サラダ ○中華スープ(鶏肉・白菜) ○杏仁豆腐ゼリー(りん・桃)	豚ひき肉, ★たまご, 鶏若鶏肉胸(皮付 き), 粉寒天, ★調理用牛乳, ★生ク リーム, ★牛乳	精白米, はいが精米, サラダ油, しらか き, 砂糖, ごま油, 砂糖	キムチ, ねぎ, だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, はくさい, きくら げ, こまつな, バインアップル(缶詰), 白桃缶	3.0 g 377 mg
12水	○胚芽米入りごはん	○	高野豆腐の卵とじ ○青菜としらすの煮浸し のっぺい汁(蒟蒻なし・舞茸) ○清見オレンジ	鶏モモ皮なし肉, ★凍り豆腐, ★たま ご, しらす干し, 鶏肉モモ皮なし, ★油 揚げ, ★牛乳	精白米, はいが精米, 砂糖, かたくり 粉, さといも	にんじん, たけのこ水煮, 玉葱, さやい んげん, こまつな, はくさい, だいこ ん, ごぼう, まいたけ, こねぎ, 清見オ レンジ	2.6 g 429 mg
13木	○胚芽米入りごはん	○	○さばの香り焼き ○磯和え(コマ・キャベツ・人) ○肉じゃが(副菜) ○みそ汁(かぶ・油揚げ)	たいせいやうさば40g, たいせいや うさば50g, たいせいやうさば6 0g, きざみのり, 豚モモ肉, ★油揚げ, みそ, みそ, ★牛乳	精白米, はいが精米, サラダ油, ジャ ガイモ, しらかき, 砂糖	玉葱, こまつな, キャベツ, にんじん, さやいんげん, かぶ, えのきたけ, こね ぎ	2.8 g 357 mg
14金	塩野菜ラーメン	○	○ジャンボ揚げ餃子(一人1個) ●●△チョコプリン	豚モモ挽肉, いか, 短冊, ☆むきえび, 豚 モモ挽肉, ウルトラ寒天, ★調理用牛 乳, ★生クリーム, ★牛乳	★蒸し中華めん, サラダ油, ごま油, か たくり粉, ★ぎょうざの皮(大判), 砂糖, ★薄力粉, 揚げ油, ★チョコレ ート	にんじん, ねぎ, ホールコーン, キャベ ツ, ★りょくとんもやし, しょうが, 生 しいたけ(菌床栽培, 生), にんにく, にら	3.2 g 362 mg
17月	○チリコンカルネライス(胚芽・豚大豆)	○	○かぼちゃサラダ ○かぶと茸のスープ ○バインヨーグルト	豚モモ挽肉, 鶏若鶏肉胸(皮なし)ひき 肉, ★大豆水煮, ★プレーンヨーグル, ベー コン, ★牛乳	精白米, はいが精米, サラダ油, 米粉, マヨネーズ(ノンエッグ), はちみつ	しょうが, にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, 西洋かぼちゃ, きゅうり, ホールコーン, かぶ, はくさい, えのき たけ, エリンギ, かぶ(葉), バイン缶	2.6 g 365 mg
18火	赤飯	○	○鶏肉の照り焼き ○じゃが芋の甘辛煮 ○春野菜のごみそ和え ○すまし汁(かまぼこ・小松菜)デコボン	ささげ(乾), 鶏モモ皮なし肉, 鶏モモ 皮なし肉, 鶏モモ皮なし肉, みそ, 板な しかまぼこ, ★牛乳	精白米, もち米, ★黒ごま, 砂糖, かた くり粉, ジャガイモ, ★白すりごま	しょうが, プロッコリー, キャベツ, に んじん, うど, ぶなしめじ, こまつな, デコボン	2.7 g 345 mg
19水	菜の花ご飯	○	○いわしのさんが焼き キャベツの生姜風味 ○みそ汁(防カ・シシトフ・玉・揚・小葱) ○人参ゼリー	★たまご, まいわしすり身, 豚モモ挽 肉, みそ, 生わかめ, ★油揚げ, みそ, 粉 寒天, ★牛乳	精白米, はいが精米, サラダ油, ★白ご ま, かたくり粉, ジャガイモ, 砂糖	菜の花, 玉葱, しょうが, しそ葉, だい こん, キャベツ, きゅうり, こねぎ, に んじん, みかんジュース, レモン	2.8 g 379 mg
24月	ハヤシライス	○	キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ いちご2	豚モモ肉, ★牛乳	精白米, はいが精米, サラダ油, ★有塩 バター, ★薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, グリンピース(冷 凍), キャベツ, 赤ピーマン, きゅうり, ホールコーン, はくさい, 新玉葱, いち ご	2.6 g 299 mg

※アレルギー食品には記号を表示しています