

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7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 |
|---|--|--|---|---|
| 2 チリコンカンカルネライス ポテトサラダ 白菜スープ 牛乳 674kcal 26.8g | 3 【中3-2リクエスト】 ちらし寿司 野菜のごまみそ和え すまし汁(豆腐・わかめ) プリン 牛乳  689kcal 25.9g | 4 ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め みそ汁(大根・油揚げ) 牛乳 682kcal 31.6g | 5 【中3-5リクエスト】 ピザ 鉄骨サラダ スコッチブロス 牛乳 695kcal 30.0g | 6 ごはん 鮭の塩こうじ焼き おひたし 豚汁 牛乳 621kcal 28.9g |
| 9 チャーハン バンバンジー ワンタンスープ 牛乳 635kcal 29.9g | 10 ごはん さばの味噌だれ おひたし かきたま汁 牛乳 607kcal 28.5g | 11 【中3-1リクエスト】 スパゲティナポリタン ミモザサラダ コーンスープ 牛乳  653kcal 28.9g | 12 鶏ごぼうご飯 千草焼き おろしあえ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 牛乳 667kcal 36.2g | 13 三色丼 じゃが芋のバター醤油煮 たぬき汁 牛乳 653kcal 29.5g |
| 16 ごはん ホッケの塩焼き 野菜と竹輪の煮物 みそ汁(豆腐・わかめ) 牛乳 602kcal 32.2g | 17 カレーライス コーンコールスロー カルピスポンチ 牛乳 737kcal 24.9g | 18 ごはん いり豆腐 ごまあえ みそ汁(キャベツ・油揚げ) 牛乳 646kcal 29.3g | 19 【千葉県郷土料理】 菜の花ご飯 いわしのさんが焼き キャベツと青菜のごまだれ みそ汁(豆腐・油揚げ) 牛乳 683kcal 35.3g | 20 春分の日  |
| 23 赤飯 鶏の照り焼き 野菜の煮物 すまし汁(もずく・豆腐) チョコプリン 牛乳 685kcal 32.9g | 1年間ありがとうございました! 今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか?好きな食べ物を増やすことはできましたか?苦手なものでも頑張っていて食べている素敵な姿をたくさん見ることができ、嬉しかったです。これからも好きな食べ物を増やしていきましょう。  | | | ○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g ○今月の平均○ エネルギー たんぱく質 662kcal 29.9g ※栄養価は中学部の値です。 小低は0.7倍・ 小高は0.8倍です。 |

【中3リクエスト献立】

今月も中3のリクエスト献立を実施します。今月は3クラス分のリクエスト献立です。おいしく食べてくださいね!

【千葉県の郷土料理】

「いわしのさんが焼き」…房総半島では昔からアジやイワシ、サンマなどがよくとれました。漁師たちはとれたての魚を船の上で味噌と一緒に細かくたたき「なめろう」という料理を作りました。あまりのおいしさにお皿までなめてしまうことから「なめろう」という名が付けました。この「なめろう」を山へ仕事に行くときにアワビのからに入れて持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べました。「〇〇の家」のことを「〇〇が」という千葉の古い方言があり、山の家で食べた料理ということで「さんが焼き」と呼ばれるようになりました。

※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。

