

3月 給食献立予定表

R7.2.28 新潟市立西特別支援学校

日 (曜)	予定献立	黄のなかま		赤のなかま		緑のなかま		エネルギー(kcal) タンパク質(g)	
		方や熱のもとになる		血や肉になる		体の調子をととのえる		小	中
3日 (月)	ごはん	米						573 24	713 29
	のりの佃煮	水あめ 砂糖 でん粉 はちみつ		ひとえぐさ					
	キャベツのみそ汁	じゃがいも		油揚げ みそ		キャベツ えのきたけ			
	かれのいたつた揚げ	小麦粉	揚げ油	かれい		しょうが			
	ごまびたし		ごま すりごま		ほうれんそう にんじん	もやし			
	ももゼリー	糖類(砂糖 水あめ)				もも果汁 ももピューレ			
	牛乳			牛乳					
4日 (火)	ごはん	米					573 22	722 27	
	ふりかけ(わかめ)	ぶどう糖 砂糖 でん粉		鰹節 わかめ 海苔					
	卵とコーンのスープ	でん粉		卵		にんじん こまつな			ホールコーン クリーム コーン たまねぎ
	肉団子のあんかけ	米パン粉(米)米粉 砂糖 でん粉 ぶどう糖	油	豚ひき肉 大豆たん白					たまねぎ しょうが
	アーモンド入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド サラダ油			にんじん			きゅうり
	牛乳			牛乳					
5日 (水)	ごはん	米					598 26	755 33	
	豆腐とわかめの味噌汁			木綿豆腐 みそ	わかめ	だいこん ねぎ			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく	揚げ油 サラダ油 ごま	細切豚肉		にんじん さやいんげん			ごぼう
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	中双	アーモンド		ちりめんじゃこ (えび かに)				
	牛乳			牛乳					
6日 (木)	ごはん	米					573 25	722 31	
	中華スープ			シヨルダーベーコン 木綿豆腐	わかめ	にんじん チンゲンサイ			ねぎ
	ビビンバ(肉・ぜんまい)	三温糖	ごま油 サラダ油	豚肉 みそ		にんにく しょうが ぜんまい			
	ビビンバ(ナムル)	三温糖	ごま ごま油	みそ		ほうれんそう にんじん			もやし
	牛乳			牛乳					
7日 (金)	ごはん	米					590 21	758 27	
	呉汁	じゃがいも		みそ 大豆ペースト		こまつな			だいこん えのきたけ ねぎ
	鯖の照焼き			さば					
	切り干し大根炒め煮	三温糖	サラダ油	油揚げ とりひき肉		にんじん さやいんげん			切干しだいこん ごぼう
	オレンジジュース								温州ミカン果汁
10日 (月)	ごはん	米					593 26	749 32	
	野菜の卵とじ	くるま麩 しらたき 三温糖		豚肉 卵		にんじん さやいんげん			しょうが たけのこ たまねぎ ごぼう
	鉄火みそ	三温糖	揚げ油 サラダ油	だいたい みそ		にんじん			ごぼう
	たくあんあえ		ごま						きゅうり キャベツ たくあん
	牛乳			牛乳					
11日 (火)	ソフトめん	ソフトめん(小麦粉)					630 27	792 33	
	ミートソース	ルウ(小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 植物油)	サラダ油	合挽肉	粉チーズ	にんじん トマト			たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリーンピース
	ハムとくわかめのサラダ		サラダ油	ロースハム	くわかめ				キャベツ きゅうり ホールコーン
	国産オレンジ								国産オレンジ
	牛乳			牛乳					

12日 (水)	ごはん	米						624 25	774 31
	こまつなとじゃがいものみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	ぶなしめじ		
	にしんの照り煮	砂糖 米でん粉		にしん かつお節					
	チャプチェ	はるさめ 砂糖	ごま油	豚ひき肉		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ		
	アーモンド		アーモンド						
	牛乳				牛乳				
13日 (木)	ごはん	米						657 24	819 30
	ふりかけ(かつお)	ぶどう糖 砂糖 でん粉		鰹節粉 鰹削り節	のり				
	沢煮わん	はるさめ		豚肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	たれかつ	三温糖 パン粉 でん粉	揚げ油	鶏肉					
	白菜のゆずドレッシングサラダ	砂糖	サラダ油 ごま	ツナ			はくさい きゅうり ゆず果汁		
	フルーツ杏仁風プリン	糖類(ぶどう糖 水あめ)		豆乳			ももピューレー あんず果汁		
	牛乳				牛乳				
14日 (金)	ごはん	米						602 28	761 35
	ガパオライスの具	砂糖	サラダ油	豚ひき肉		赤ピーマン 青ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン なす しょうが にんにく		
	目玉焼き	水あめ	植物油脂	卵	乳成分				
	えび入り春雨サラダ	はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま油	むきえび		にんじん	もやし きゅうり レモン果汁		
	牛乳				牛乳				
17日 (月)	ごはん	米						555 27	698 34
	豚汁	じゃがいも つきこんにゃく		木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		
	鮭の塩焼き			さけ					
	アーモンドあえ	砂糖	アーモンド アーモンド粉末			ほうれんそう にんじん	切干しいごん キャベツ		
	牛乳				牛乳				
18日 (火)	ごはん	米						617 22	776 27
	卵カレー	じゃがいも	ルウ(米粉) サラダ油	豚肉 うずら卵		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく		
	ハムサラダ		サラダ油	ロースハム			キャベツ きゅうり ホールコーン		
	いちご						いちご		
	牛乳				牛乳				
19日 (水)	ごはん	米						637 27	775 33
	ふりかけ(梅)	でん粉 砂糖 マッシュポテト	ごま	かつおぶし	のり		塩蔵梅 梅ペースト		
	すまし汁			木綿豆腐 なんと		こまつな	たけのこ ねぎ		
	鶏肉のレモンソース	でん粉 砂糖	揚げ油	鶏肉			レモン果汁		
	のりずあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	お祝いクレープ	砂糖 ぶどう糖 麦芽糖 米粉 水あめ	植物油	豆乳 大豆粉			いちごピューレ いちご果汁 レモン果汁		
	牛乳				牛乳				

13日(木)は中学部3年生のリクエスト献立です! 給食の配膳車を取りに来てくれたり、返しに来てくれたりする時に中学部3年生の皆さんと話すと
 がとても楽しみでした。いつも元気をもらいました。中学部3年生はもちろん、学校みんなが喜んでくれる給食にできるよう努めてまいります。

