

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 なた | | 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ご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。

