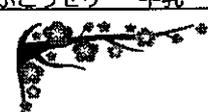


3月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内でののはたらき			調味料	エネルギー Kcal	
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g	脂質 g
2	月	フレンチトースト ポトフ カップティラミス 牛乳	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	しお こしょう コンソメ	825	Kcal
			さとう バター	たまご	セロリー キャベツ		36.5	g
			じゃがいも	とりにく	エリンギ		37.6	g
			あぶら ティラミス	ウインナー			2.7	g
3	火	ちらしずし たけのこと鶏肉の煮物 あさりのすまし汁 桜もち風プリン 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん たけのこ	しょうゆ みりん さけ わふうだし しお だしパック だしようこんぶ	663	Kcal
			さとう	きんしたまご	ほしいたけ かんぴょう		26.9	g
			ふ	さくらでんぶ とりにく	きぬさや だいこん		16.2	g
			さくらもちふうプリン	あさり わかめ	いんげん こまつな みつば		3.1	g
4	水	牛肉のオイスターソース炒め丼 もやしのスープ パインゼリー 牛乳	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	オイスターソース さけ しょうゆ ちゅうかだし しお	733	Kcal
			さとう かたくりこ	ぎゅうにく	キャベツ ピーマン		29.7	g
			ごま ごまあぶら	あつあげ	しょうが にんにく		24.9	g
			ゼリー		にら もやし		2.5	g
5	木	春野菜のカレーライス 菜の花のサラダ 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	カレールウ ケチャップ ウスターソース しお	800	Kcal
			じゃがいも	ぶたにく	たけのこ アスパラ		32	g
			あぶら	ツナ	コーン にんにく		30.1	g
			マヨネーズ		なのはな キャベツ		3	g
6	金	ツナトマトスパゲッティ 野菜サラダ (ドレッシング) 牛乳	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	ケチャップ レモンかじゅう しお こしょう コンソメ ウスターソース ドレッシング	663	Kcal
			オリーブオイル	ツナ	セロリー ほうれんそう		27.1	g
			あぶら		ホールトマト トマトピューレー		22.7	g
					キャベツ きゅうり コーン		1.7	g
9	月	赤飯(ごま塩) ★高3-4リクエスト ヒレカツ(ソース) & 卒業祝い★ コールスローサラダ けんちん汁 アイスクリーム 牛乳	アルファかせきはん	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	しお こしょう ちゅうのうソース ドレッシング しょうゆ だしパック だしようこんぶ	878	Kcal
			ごま こむぎこ パンこ	ぶたにく	コーン だいこん		34.2	g
			あぶら さといも	たまご とうふ	ごぼう		30.1	g
			こんにゃく ごまあぶら	アイスクリーム			3.1	g
10	火	 <p style="text-align: center;">高等部卒業式 (給食はありません)</p> 						
11	水	豚肉のねぎ塩炒め丼 すまし汁 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが	しお こしょう ちゅうかだし レモンかじゅう しょうゆ だしパック だしようこんぶ	663	Kcal
			あぶら	ぶたにく	にんにく ねぎ		31.4	g
			かたくりこ	なると	みつば ほしいたけ		20.2	g
				とうふ	にんじん だいこん		2.7	g
12	木	ごはん ★小・中学部卒業祝い★ 鶏のからあげ じゃがいものツナマヨ炒め みそ汁 お祝いクレープ 牛乳	ごはん かたくりこ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお こしょう みそ だしパック だしようこんぶ	836	Kcal
			こむぎこ あぶら	とりにく	たまねぎ きぬさや		34.4	g
			じゃがいも	ツナ	だいこん こまつな		30.4	g
			マヨネーズ クレープ	とうふ	ねぎ		2.5	g
13	金	ジャンバラヤ ほうれん草のミルクスープ いちごゼリー 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく	ケチャップ しお コンソメ カレーこ チリパウダー しろワイン こしょう	745	Kcal
			あぶら	とりにく	ピーマン コーン		31.8	g
			ゼリー	ウインナー	ホールトマト にんじん		21	g
				いんげんまめ	しめじ ほうれんそう		2.4	g
16	月	鶏肉の照り焼き丼 (マヨネーズ) 貝だくさんみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	ごはん あぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ	しょうゆ みりん しお みそ だしパック だしようこんぶ	774	Kcal
			かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん		30.2	g
			マヨネーズ	あぶらあげ	だいこん こまつな		30.2	g
			ゼリー				2.5	g
17	火	 <p style="text-align: center;">小学部・中学部卒業式 (給食はありません)</p> 						

18	水	マーボー豆腐丼 もやしとわかめのスープ みかんゼリー 牛乳	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	さけ しょうゆ みそ テンメンジャン トウバンジャン ちゅうかだし しお こしょう	694 Kcal 25.1 g 21.4 g 3.1 g				
		19	木	黒パン クラムチャウダー ツナサラダ(ドレッシング) 牛乳	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン しろはなまめ あさり ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	シチュールウ コンソメ こしょう ドレッシング	711 Kcal 31.2 g 24.4 g 3.1 g		
				23	月	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のごま和え お米のムース 牛乳	ごはん しらたき さとう あぶら ごま おこめのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし	さけ しょうゆ わふうだし みりん	768 Kcal 34.2 g 25.4 g 2.4 g

※天候、配達等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

3月給食だより

今月の目標

1年間を振り返ろう



ご卒業おめでとうございます

小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生の皆さま、ご卒業おめでとうございます。伊勢原支援学校の給食はいかがだったでしょうか？給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。また、友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出のひとつとなっていることでしょう。

卒業し社会の一員となる高等部3年生の皆さん、時には給食のことを思い出し、色々なものをおいしく・楽しく食べて健康第一で過ごしてください。進級する皆さん、今後も安心・安全、おいしく・楽しい給食づくりを栄養士、調理員一同努めてまいりますので、次年度からもよろしくお願いたします。

1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>	<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>
<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量 を考えて食べることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

ひな祭りのおはなし



毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ちらしずし



酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。ひな祭りの食べ物として定番したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

ひな祭りの行事食

給食では「ちらしずし」と、うしお汁風の「あさりのすまし汁」でお祝いをします。

はまぐりのうしお汁



はまぐりは、対になった貝殻でないと形がびったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。