

3月分 学校給食献立予定表

令和4年度

県立瀬谷養護学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)	
1	水	和風スパゲッティ 牛乳	ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき とりささみ	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ エリンギ マッシュルーム えのき こまつな にんにく もやし きゅうり にんじん	639	和風スパゲッティは、 きのこをたっぷり使い、 バター醤油味で仕上げ ます。
							27.2	
							27.5	
							2.4	
2	木	米粉ロールパン 牛乳	ポークビーンズ 野菜ソテー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース もやし ちんげんさい	668	
							33.6	
							26.4	
							2.7	
3	金	ちらし寿司 牛乳	煮物 わかたけ 若竹汁 三色花ゼリー	ぎゅうにゅう きんしたまご えび がんもどき こんぶ わかめ	こめ ごま さとう	グリーンピース にんじん れんこん たけのこ ほししいたけ かんぴょう だいこん いんげん	601	
							23.8	
							14.9	
							3.3	
6	月	カレーライス ジョア	パリパリサラダ	ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース れんこん きゅうり キャベツ コーン	667	カレーには、体を温め るだけでなく、疲労回 復や食欲増進などの 効果があります。
							22.9	
							16.3	
							3.1	
7	火	黒パン 牛乳	ビーフシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しめじ キャベツ きゅうり	661	ビーフシチューは、手 作りのルウにデミグラ スソースを加えて作り ます。
							29.7	
							25.5	
							3.5	
8	水	焼きそば 牛乳	中華コーンスープ プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく たまご	ちゅうかめん あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ	637	
							32.5	
							20.0	
							3.0	
9	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き 菜の花のおひたし みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ	なのはな こまつな にんじん もやし だいこん ほししいたけ ねぎ	698	菜の花のおひたしは、 今が旬の菜の花を小 松菜やもやしと一緒に おひたしにします。
							29.3	
							30.3	
							3.2	
10	金	コーンピラフ 牛乳	はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ バター はるさめ かたくりこ	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう	633	コーンピラフは、とうも ろこしの甘さと食感が 楽しめるピラフです。
							23.4	
							18.3	
							2.9	
13	月	スパゲティミートソース 牛乳	ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり	664	
							30.9	
							25.3	
							2.4	
14	火	ごはん 牛乳	鶏のからあげ ナムル みそ汁 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	702	小学部1, 2年 リクエストメニュー
							31.6	
							21.2	
							3.3	
15	水	チーズパン オレンジジュース	ハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ お祝いケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ハム	パン あぶら バター パンこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん セロリー	764	
							31.4	
							28.9	
							3.9	

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

- 給食費返金がありますので、4月上旬まで給食費の引き落とし口座を解約しないでください。
- 4月11日（火）～14日（金）の欠食届は、3月10日（金）朝まで、
4月17日（月）～21日（金）の欠食届は、4月5日（水）（始業式）朝までの締め切りです。
御協力のほどよろしく申し上げます。

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

みんな大好き！給食レシピ♡

◎十ムル◎

材料	四～五人分	ひとり一人分
ほうれん草	100g(1/2束くらい)	20g
にんじん	50g(1/2本くらい)	10g
もやし	150g(1/2袋くらい)	30g
ごま	5.5g(小さじ2杯)	1.1g
塩	少々(1g)(小さじ1/5杯)	0.2g
にんにく	少々(1g)(小さじ1/5杯)	0.2g
しょうゆ	5g(小さじ1杯)	1g
ごま油	2.5g(小さじ1/2杯)	0.5g

※分量は目安です。お好みで分量の調整をお願いします。

【作り方】

- ① 鍋に水を入れ、にんじんを茹でる。ほうれん草、もやしを沸騰したお湯で茹でる。
- ② 茹で上がったら流水で冷まし、☆（合わせ調味料）を加えて和える。

※季節によって、ほうれん草の代わりにきゅうりや小松菜など、野菜を変えてもおいしいです！

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。