# 3月分 学校給食献立予定表

令和5年度

県立瀬谷支援学校

| 日 | 曜日 | 献立名 主食・飲み物 | 献立名 おかず | 材料と体内での働き 血や肉や骨のもとになる食品 | 材料と体内での働き エネルギーのもとになる食品 | 材料と体内での働き 体の調子を整える食品 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 食育ひとくちメモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ちらし寿司<br>牛乳 | 煮物<br>若竹汁<br>三色花ゼリー | ぎゅうにゅう<br>きんしたまご<br>えび がんもどき<br>こんぶ わかめ | こめ<br>さとう | グリーンピース にんじん<br>れんこん たけのこ<br>ほししいたけ かんぴょう<br>だいこん いんげん | 623<br>25.4<br>15.4<br>3.3 | 3/3 桃の節句<br>✿ひな祭り献立✿ |
| 4 | 月 | メキシカンライス<br>牛乳 | 豆と野菜のスープ | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>とりにく<br>ひよこまめ | こめ むぎ<br>バター<br>あぶら | たまねぎ にんじん<br>ピーマン コーン<br>にんにく キャベツ<br>ほうれんそう | 675<br>23.9<br>24.2<br>2.9 | |
| 5 | 火 | ごはん<br>りんごジュース | さばの塩焼き<br>ナムル<br>みそ汁<br>ぶどうゼリー | さば<br>あぶらあげ<br>わかめ | こめ むぎ<br>ごま<br>ごまあぶら | ほうれんそう<br>にんじん もやし<br>にんにく だいこん<br>ほししいたけ ねぎ | 715<br>22.5<br>25.2<br>3 | **小学部5年生<br>リクエストメニュー** |
| 6 | 水 | 塩ラーメン<br>牛乳 | きゅうりのピリ辛和え | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ハム | ちゅうかめん<br>あぶら バター<br>ごまあぶら さとう<br>ラーゆ ごま | たまねぎ にんじん<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きくらげ<br>コーン きゅうり もやし | 631<br>28<br>18.3<br>3.4 | **3月7日は「かながわ産品学校給食デー」を実施します！**<br>豚肉、キャベツ、大根などを使用予定です。<br>※天候等の都合により県内産を納入できない場合もあります。<br>また、アイスミルクは横浜市戸塚区にある「小野ファーム」のものを提供予定です。 |
| 7 | 木 | ごはん<br>牛乳 | 豚ヒレ肉の竜田揚げ<br>野菜サラダ<br>けんちん汁<br>神奈川県産アイスミルク | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とうふ<br>アイス | こめ むぎ<br>こむぎこ かたくりこ<br>あぶら さといも<br>こんにゃく | キャベツ いんげん<br>きゅうり にんじん<br>だいこん ごぼう | 720<br>33.1<br>21.5<br>2.2 | |
| 8 | 金 | ロールパン<br>牛乳 | 鶏肉のマーマレード焼き<br>いんげんとにんじんのソテー<br>きのこスープ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン | パン<br>あぶら | いんげん にんじん<br>しめじ エリンギ<br>えのき ほうれんそう | 631<br>34<br>25.9<br>2.9 | |
| 11 | 月 | 春野菜のカレーライス<br>牛乳 | 菜の花のサラダ | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ツナ | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>マヨネーズ | にんじん たまねぎ<br>たけのこ アスパラ<br>コーン にんにく<br>なのはな キャベツ | 769<br>29.3<br>28.8<br>2.9 | 旬のアスパラや新玉ねぎ、菜の花、春キャベツなどを使用予定です。 |
| 12 | 火 | きなこあげパン<br>牛乳 | ポトフ<br>フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう<br>きなこ<br>とりにく<br>ヨーグルト | パン<br>さとう<br>あぶら<br>じゃがいも | にんじん たまねぎ<br>だいこん キャベツ<br>エリンギ セロリー みかん<br>おうとう パイン りんご | 681<br>29.4<br>26.6<br>3 | |
| 13 | 水 | 肉みそうどん<br>牛乳 | 切り干し大根の煮物 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あぶらあげ | ソフトめん<br>さとう<br>あぶら | にんじん もやし ねぎ<br>ほうれんそう しょうが<br>きりぼしだいこん<br>きくらげ いんげん | 646<br>30.4<br>15<br>3.4 | |
| 14 | 木 | ごはん<br>牛乳 | 鶏のからあげ<br>ナムル<br>みそ汁<br>お祝いケーキ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>わかめ | こめ かたくりこ<br>こむぎこ あぶら<br>ごまあぶら<br>ケーキ | しょうが にんにく<br>ほうれんそう<br>もやし だいこん<br>にんじん ねぎ | 758<br>32.9<br>23.6<br>3.2 | **小学部6年生<br>リクエストメニュー<br>&<br>卒業お祝い献立** |
| 15 | 金 | 高等部 卒業式<br>（給食はありません） | | | | | | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 材料と体内での働き | | | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩(g) | 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 | | |
| 18 | 月 | 小学部　中学部　卒業式<br>（給食はありません） | | | | | | |
| 19 | 火 | 焼きそば<br>牛乳 | 中華コーンスープ<br>オレンジゼリー | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あおのり<br>たまご | ちゅうかめん<br>あぶら<br>かたくりこ | キャベツ　たまねぎ<br>にんじん　もやし<br>ねぎ　コーン | 628<br>29.5<br>18.7<br>2.8 | |

＊　＊　＊　＊　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。　＊　＊　＊　＊

## お知らせ

☆ 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（木）～26日（金）の欠食届は、3月8日（金）朝まで、
4月30日（火）～５月2日（木）の欠食届は、4月12日（金）朝までの締め切りです。
※令和６年度より欠食届締め切りは３週前の金曜日の朝までに変更となります。
ご協力よろしくお願いします。

## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この１年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

## ＼ご卒業おめでとうございます／

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

## 給食レシピ紹介

簡単・シンプルなのにおいしい！
人気の定番メニューを紹介します

給食ではこの2品に白ごはんとみそ汁で
「瀬谷定食」の愛称で親しまれています！

### さばの塩焼き

材料（１人分）
さば…１切れ（給食では70ｇ）
塩…適量（給食では0.4ｇ）

作り方
＊下準備
さばはキッチンペーパーなどでしっかり水分を取っておくと臭みがなくなります
①さばにまんべんなく塩をふり、しばらく置く（30分くらい）
②グリル、フライパンなどで焼く

### ナムル

材料（１人分）
にんじん…10ｇ
もやし…30ｇ
ほうれん草…20ｇ
☆塩…0.4ｇ
☆ごま油…2ｇ
☆にんにく…0.4ｇ
すりごま…1～2ｇ

＊分量は人数＋1～2人倍で作ると良いです

作り方
①にんじんは長さ4～5センチの短冊切り、ほうれん草は4～5センチの長さに切る
②沸騰したお湯ににんじん、ほうれん草(茎)、もやし、ほうれん草(葉)の順に入れ、ゆでる
＊ゆで時間目安＊
にんじん：2分
ほうれん草(茎)：１分半
ほうれん草(葉)：1分
もやし：1分
③ざる等にあげてしっかり水気を切り、冷ます
④よく混ぜ合わせた調味料(☆)とごまを③に加え、和える