



# 3月 よていこんだてひょう



横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
3	月	ちらし寿司 牛乳 豆腐ハンバーグ 野菜のごまあえ すまし汁 三色花ゼリー	精白米 上白糖 三温糖 ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 はんぺん のり やきふ	にんじん れんこん 干しいたけ こまつな ほうれん草 もやし キャベツ 長ねぎ	731Kcal 27.9g	17.4g 2.8g
4	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 はるさめスープ	精白米 ごま油 三温糖 でんぷん はるさめ 油	牛乳 豚肉 豆腐	長ねぎ にら こまつな しょうが にんじん にんにく たけのこ たまねぎ 干しいたけ	740Kcal 29.5g	21.2g 3.1g
5	水	ごはん 牛乳 さわらのカレー-じょうゆ焼き 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁	精白米 三温糖	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐	切干大根 にんじん 長ねぎ さやいんげん 干しいたけ こまつな えのき	703Kcal 34.0g	18.4g 2.6g
6	木	揚げパン 牛乳 ポトフ ささみサラダ	コッペパン 油 グラニュー糖 じゃがいも バター 上白糖	牛乳 豚肉 鶏肉	だいこん はくさい たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり	696Kcal 32.5g	28.2g 2.7g
7	金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 野菜のナムル わかめスープ シューアイス	精白米 油 小麦粉 でんぷん ごま油	牛乳 鶏肉 わかめ	長ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが にんじん こまつな もやし	825Kcal 29.4g	36.6g 2.5g
10	月	豚肉のバーベキュー丼 牛乳 豚汁	精白米 油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン こまつな	750Kcal 36.5g	20.7g 2.2g
11	火	ミートソーススパゲッティ 牛乳 きのこのサラダ	スパゲッティ 油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト しめじ えのき キャベツ もやし	739Kcal 33.8g	26.3g 2.2g
12	水	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 野菜のおひたし すまし汁 お祝いいちごクレープ	精白米 油 でんぷん	牛乳 鶏肉 かつお節 やきふ わかめ	長ねぎ キャベツ こまつな しょうが にんじん もやし	782Kcal 35.7g	24.6g 2.7g
14	金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	精白米 油 三温糖 じゃがいも つきこんにやく でんぷん	牛乳 豚肉 鶏卵	たまねぎ にんじん 長ねぎ 干しいたけ たけのこ ほうれんそう グリーンピース	748Kcal 30.1g	20.8g 2.5g
17	月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜のおかかあえ わかめのみそ汁	精白米 油 三温糖	牛乳 豚肉 わかめ かつお節	たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん	711Kcal 35.7g	19.8g 2.8g
18	火	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ	精白米 油 じゃがいも 上白糖 小麦粉	牛乳 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	735Kcal 26.4g	21.0g 2.6g
19	水	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのうま煮 大根のみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいも つきこんにやく	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ 油揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん だいこん 長ねぎ	754Kcal 34.9g	21.8g 2.5g

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質	脂質
21	金	ナポリタンスパゲッティ 牛乳 春野菜サラダ	スパゲッティ 油  三温糖 上白糖	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	701Kcal  32.5g	21.3g  2.3g

\*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

✪ 3日：桃の節句にちなんだ行事食です。

★ 7日：3年生のリクエストメニューです。

✪ 12日：卒業祝い献立です。みなさんで、3年生の卒業をお祝いしましょう。

お知らせ

4月10日（木）～18日（金）の欠食届は3月11日（火）までに御連絡ください。