学校給食だより

令和8年　3月号
徳島県立板野支援学校 給食部発行

日曜日	3月の予定献立 主食	牛乳	おかず	材料名 血や肉になるもの(赤) 肉・魚・卵・豆/豆製品	牛乳・小魚・海藻	体の調子を整えるもの（緑） 緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	熱や力のもとになるもの（黄） 穀類・いも・さとう	油脂類	メモ 熱量 kcal	タンパク %	脂肪 %	カルシウム mg	塩分 g
2 月	ごはん	●	鶏肉の照り焼き風　ゆかりあえ 菜の花のみそ汁 練乳いちごゼリー	鶏肉 ちくわ　油揚げ　みそ	牛乳	ゆかり 菜の花　にんじん	キャベツ えのきたけ	ごはん　デンプン 砂糖 練乳いちごゼリー	米油	季節の食べ物「菜の花」 788	19	27	383	3.7
3 火	米粉入り 小型ごま 揚げパン	●	肉団子のケチャップ煮 ボイルキャベツ　野菜スープ ももゼリー	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	キャベツ　白菜　セロリ	パン　砂糖 ももゼリー	ごま 米油	高等部卒業式 792	14	39	397	4.3
4 水	ごはん	●	マーボー豆腐 ほうれんそうのミモザあえ	豆腐　豚肉　みそ 卵	牛乳	葉ねぎ ほうれんそう	しょうが　にんにく しいたけ たけのこ 白ねぎ	ごはん　デンプン 砂糖 砂糖	米油 ごま油 ごま 米油	食事の前後に手洗いをていねいにしよう 691	17	30	386	2.0
5 木	ごはん	●	春色どんぶり(具) 豆腐のすまし汁 ミニたい焼き	鶏肉　卵　でんぶ 豆腐　かまぼこ	牛乳	葉ねぎ	しょうが　枝豆 えのきたけ	ごはん　砂糖 はるさめ ミニたい焼き		ごはんを食べよう!どんぶりﾒﾆｭｰ 721	18	28	329	2.2
6 金	わかめ ごはん	●	高野豆腐の煮物 キャベツの酢の物	鶏肉　高野豆腐 油揚げ　錦糸卵	牛乳　わかめ	にんじん　さやいんげん にんじん	たまねぎ　しいたけ キャベツ　もやし	ごはん　じゃがいも 砂糖 砂糖	ごま	中学部卒業式 691	18	24	404	3.1
9 月	ごはん	●	ハッシュドビーフ(具) 福神漬け　レモン風味サラダ パンナコッタ	牛肉	牛乳 生ｸﾘｰﾑ	トマト にんじん	たまねぎ　しめじ　枝豆 マッシュルーム 福神漬け　キャベツ コーン きゅうり レモン	ごはん 砂糖 パンナコッタ	米油	ﾊﾟﾝﾅｺｯﾀはｲﾀﾘｱ発祥のﾃﾞｻﾞｰﾄ 767	14	28	400	2.7
10 火	米粉入り 小型パン	●	鶏肉の香り焼き 粉ふきいも　コーンスープ チョコペースト	鶏肉 ベーコン	牛乳　チーズ 牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	にんじん　パセリ	たまねぎ　コーン	パン　小麦粉 じゃがいも　小麦粉	米油 バター ﾁｮｺﾍﾟｰｽﾄ	小学部卒業式 781	21	30	595	4.6
11 水	ごはん	●	野菜の煮物 シーチキンサラダ きなこムース	鶏肉　うずら卵 シーチキン	牛乳	にんじん　さやいんげん ブロッコリー	れんこん　ごぼう しめじ キャベツ　コーン	ごはん　さといも 砂糖　こんにゃく きなこムース	米油 ドレッシング	よくかんで食べよう! 731	18	25	348	2.0
12 木	ごはん	●	厚揚げとｷｬﾍﾞﾂのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め 蒸しシューマイ	厚揚げ　豚肉 シューマイ	牛乳	にんじん　小松菜	しょうが　キャベツ しめじ　たまねぎ	ごはん	米油	早寝・早起き・朝ごはん 742	18	28	352	1.3
13 金	ごはん	●	ひき肉と根菜類の元気どんぶり(具) ワンタンスープ 青りんごゼリー	豚肉　卵 ベーコン　ワンタン	牛乳 わかめ	ほうれんそう　にんじん にんじん	ごぼう　大根 たまねぎ	ごはん　砂糖 青りんごゼリー	米油	地場産物「大根」 765	15	30	303	2.0
16 月	ごはん	●	豚肉のしょうが焼き ボイルもやし 洋風みそ汁　いちごタルト	豚肉 ベーコン　みそ	牛乳	にんじん　さやいんげん	たまねぎ　しょうが もやし たまねぎ　しめじ　キャベツ	ごはん いちごタルト	米油	季節の食べ物「いちご」 787	18	30	409	2.7
17 火	米粉入り パン	●	わかめうどん ごま酢あえ いちごジャム	豚肉　かまぼこ 油揚げ	牛乳　わかめ	にんじん　葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ　きゅうり	パン　うどん 砂糖 いちごジャム	ごま	地場産物「鳴門わかめ」 723	17	22	432	4.4
18 水	ごはん	●	魚のねぎｿｰｽかけ　ﾎﾞｲﾙﾌﾞﾛｯｺﾘｰ さといもの具だくさんみそ汁 メープルマフィン	さわら ちくわ　油揚げ　みそ	牛乳	葉ねぎ	白ねぎ たまねぎ	ごはん　小麦粉　砂糖 さといも メープルマフィン	米油 ごま油	魚を食べよう!今日は「さわら」 783	17	27	358	2.9
19 木	ごはん	●	いかと豆腐のチリソース煮 ばんさんすう いちごゼリー	いか　豆腐　うずら卵 錦糸卵	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ　にんにく 枝豆　しょうが キャベツ　きゅうり	ごはん　砂糖 デンプン はるさめ　砂糖 いちごゼリー	米油 ごま油	毎月19日は「食育の日」 784	18	25	385	4.6
20 金	春分の日													
23 月	ごはん	●	ポークカレー(具) 福神漬け フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　しょうが 枝豆　にんにく 福神漬け パイン　みかん　桃 レーズン	ごはん　じゃがいも	米油	今年度最後の給食です 769	12	28	334	2.6
24 火	修了式													

材料の購入、その他の理由により、献立を変更する場合があります。御了承ください。

平均値	754	17	28	388	3.0
基準値	760	13～20	20～30	420	2.8