

学校給食だより

令和5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			材 料 名						メ モ									
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力のもとになるもの(黄)		熱量 kcal	タンパク g	脂肪 g	カルシウム mg	塩分 g					
				肉・魚・卵・豆/豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類										
1 水	こめこい 米粉入り こがた 小型パン		みそラーメン ●フルーツミックス りんごジャム	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ニラ		パン 中華めん デンプン 米油						794	29.6	16.9	331	5.5	食事前後に手を洗おう!
2 木	ごはん		えびフライ ゆかりあえ みそ汁 ●すだちゼリー	えびフライ 油揚げ みそ	牛乳	ゆかり にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう しめじ	ごはん さつまいも すだちゼリー						784	26.5	17.8	337	2.8	地場産物「葉ねぎ」
3 金	ごはん		春色どんぶり(具) ●すまし汁 いちごのフルール	鶏肉 卵 てんぷ はんぺん	牛乳	水菜	しょうが 枝豆 しめじ	ごはん 砂糖 はるさめ いちごのフルール						753	32.0	21.3	361	2.2	高等部卒業式
6 月	ごはん		鯖のみそマヨネーズ焼き ●菜の花あえ すまし汁 さくらゼリー	鯖 みそ 豆腐 など	牛乳	菜の花 ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 さくらゼリー	マヨネーズ ごま					738	34.3	17.9	718	3.2	季節の食べ物「菜の花」
7 火	ごはん		すき焼き風煮 ●酢の物 牛乳プリン ふりかけ	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん	白菜 えのきたけ キャベツ	ごはん 糖 こんにやく 砂糖 砂糖 牛乳プリン	米油 ごま					745	29.1	20.5	617	1.9	中学部卒業式
8 水	こめこい 米粉入り こがた 揚げパン		ブレンオムレツ ●ポイルブロッコリー 野菜スープ	ブレンオムレツ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	白菜 セロリー	パン 砂糖 米油 ごま						698	26.2	28.8	406	3.0	揚げパンは給食室で揚げています
9 木	ごはん		ビーフカレー(具) ●福神漬 シーチキンサラダ いちごゼリー	牛肉 シーチキン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 福神漬 コーン キャベツ	ごはん じゃがいも いちごゼリー	米油 ドレッシング					864	28.6	28.5	294	3.2	地場産物「にんじん」
10 金	ごはん		鶏肉の香り焼き ●ポイルブロッコリー コーンスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳 スキムミルク	ブロッコリー パセリ にんじん	たまねぎ コーン	ごはん 小麦粉 バター	米油					770	38.2	18.4	483	5.0	小学部卒業式
13 月	ごはん		八宝菜 ●蒸しシューマイ	豚肉 いか うずら卵 シューマイ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 白菜 たまねぎ ちくわ しいたけ	ごはん デンプン 米油						735	31.2	21.0	298	1.5	地場産物「しいたけ」
14 火	ごはん		豚肉のみそ焼き ●けんちん汁 ヨーグルト風クレープ	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ビーマン にんじん 葉ねぎ	しょうが しょうが キャベツ 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 こんにやく ヨーグルト風クレープ	米油 ごま油 米油					808	34.1	23.9	355	2.1	早寝・早起き、朝ごはん
15 水	こめこい 米粉入り パン		けんちんうどん ●わかめのおひたし チョコペースト	鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	大根 しいたけ もやし	パン うどん こんにやく 砂糖	米油 ごま チョコペースト					790	32.6	28.6	504	3.4	地場産物「鳴門わかめ」
16 木	ごはん		チリコンカンライス(具) ●レタスのスープ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト ビーマン にんじん	コーン にんにく たまねぎ たまねぎ レタス	ごはん 米油						753	27.5	27.0	269	1.4	地場産物「牛乳」
17 金	ごはん		若鶏の香味焼き ●アーモンドあえ みそ汁 いちごタルト	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく 白ねぎ ごぼう しめじ	ごはん 砂糖 さつまいも いちごタルト	ごま油 アーモンド					825	38.1	22.6	457	2.6	地場産物「小松菜」
20 月	ごはん		カラフルポークどんぶり(具) ●中華スープ お米のムース	豚肉 卵 豆腐 ベーコン	牛乳	赤ビーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 枝豆 まいたけ 白菜	ごはん デンプン 砂糖 米油 ごま油 お米のムース						806	33.4	25.1	402	2.9	ごはんを食べよう!どんぶりメニュー
21 火	春分の日																		
22 水	こめこい 米粉入り パン		いかと豆腐のチリソース煮 ●ばんさんすう	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 しょうが 枝豆 キャベツ きゅうり	パン 砂糖 デンプン 砂糖 はるさめ	米油 ごま油					771	35.3	21.9	383	4.6	規則正しい生活をしよう!
23 木	ごはん		ハヤシライス(具) ●福神漬 茎わかめのサラダ みかんゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳 生クリーム 茎わかめ	トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム しめじ 枝豆 福神漬 きゅうり コーン 大根	ごはん 砂糖 みかんゼリー	米油 ドレッシング					807	30.9	23.4	496	2.1	今年度最後の給食です
24 木	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	778	31.7	22.7	419	3.0
基準値	760	28.0	21~25	420	2.8

卒業式

