平成 27 年

３月の献立予定表

埼玉県立久喜特別支援学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	
2	月	○	麦ごはん　豚肉の柳川風　大根サラダ　味噌汁（玉ねぎ、油揚げ）　清見オレンジ	豚モモ肉　たまご　ささみのほぐし身　油揚げ　彩花みそ（白）彩花みそ（赤）牛乳 煮干し	精白米　米粒麦　強化米　きび砂糖　オリーブ油　サラダ油	人参　しそ葉　ごぼう　玉葱　グリンピース(冷凍)　大根　キャベツ　清見オレンジ	エネルギー　653 たんぱく質　26.1	782 Kcal 30.9 g
3	火	○	菜の花ちらし　もやしの和え物　すまし汁　ひなあられ	鶏モモ肉　油揚げ　たまご　ささみのほぐし身　いわしのつみれ　削り節　こんぶ　牛乳	精白米　強化米　米粒麦　きび砂糖　糸こんにゃく　上白糖　オリーブ油　マヨネーズ　ごま	菜花　人参　パセリ　赤ピーマン　小松菜　ゆでたけのこ　ごぼう　干し椎茸　もやしホールコーン(冷凍)　ねぎ	エネルギー　676 たんぱく質　24.9	811 Kcal 29.4 g
4	水	○	塩焼きそば　玉子焼き　大豆もやしのナムル　甘夏	豚モモ肉　たまご　ロースハム　牛乳	蒸し中華めん　きび砂糖　ごま油　サラダ油　ごま	人参　しょうが　キャベツ　玉葱　もやし　大豆もやし	エネルギー　646 たんぱく質　27.9	773 Kcal 33.2 g
5	木	○	ご飯　鶏肉の味噌焼き　フレンチサラダ　味噌汁(もやし、油揚げ)　はっさく	鶏モモ肉　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）ロースハム　油揚げ　牛乳　煮干し	精白米　強化米　オリーブ油　サラダ油	人参　冷凍ブロッコリー　しょうが　キャベツ　ホールコーン(冷凍）冷凍国産レモン汁 もやし　はっさく	エネルギー　667 たんぱく質　26.6	799 Kcal 31.6 g
6	金	○	ご飯　擬製豆腐　豚しゃぶサラダ　味噌汁（小松菜、油揚げ）	たまご　木綿豆腐　豚モモ肉　油揚げ　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　牛乳　煮干し	精白米　強化米　きび砂糖　ごま油　ごま	人参　冷凍カットいんげん　小松菜　干し椎茸　もやし　キャベツ	エネルギー　626 たんぱく質　26.7	748 Kcal 31.7 g
9	月	○	ご飯　大根と鶏肉の煮物　バタじゃが　味噌汁（小松菜、油揚げ）　清見オレンジ	鶏モモ肉　油揚げ　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　牛乳　煮干し	精白米　強化米　きび砂糖　じゃがいも　有塩バター	人参　小松菜　大根　ごぼう　清見オレンジ	エネルギー　717 たんぱく質　24.9	862 Kcal 29.4 g
10	火	○	黒パン　魚のこんがり焼き　梅おかか和え　チンゲン菜のスープ	さわら　ささみのほぐし身　削り節　豚モモ肉　牛乳　パルメザンチーズ　カットわかめ	黒パン　コーンフレーク　パン粉　きび砂糖　マヨネーズ	人参　冷凍カットいんげん　チンゲンツァイ 玉葱　梅干し　もやし　きくらげ	エネルギー　690 たんぱく質　32.0	828 Kcal 38.3 g
11	水	○	味噌うどん　ちくわの磯辺揚げ　小松菜のお浸し	鶏モモ肉　油揚げ　彩花みそ（赤）　彩花みそ（白）　削り節　焼き竹輪　たまご　こんぶ　牛乳　あおのり	地粉うどん　薄力粉　サラダ油	人参　小松菜　白菜　玉葱　しょうが　もやし	エネルギー　666 たんぱく質　29.1	798 Kcal 34.7 g
12	木	○	ご飯　大根のそぼろ煮　エッグサラダ 味噌汁(ｻﾝｶﾞ)菜・生揚げ）　はるみみかん	鶏ひき肉　たまご　生揚げ　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　牛乳　こんぶ　煮干し	精白米　強化米　きび砂糖　かたくり粉　サラダ油　マヨネーズ	人参　冷凍ブロッコリー　チンゲンツァイ　大根　しょうが　キャベツ　はるみみかん	エネルギー　684 たんぱく質　25.5	821 Kcal 30.2 g
13	金	○	ご飯　エスニックチキン　ブロッコリーサラダ　味噌汁(きのこ、油揚げ)	鶏モモ肉　ロースハム　油揚げ　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　牛乳　煮干し	精白米　強化米　きび砂糖　ごま油　オリーブ油	人参　冷凍ブロッコリー　しょうが　キャベツ　ホールコーン(冷凍）　冷凍国産レモン果汁　冷凍ぶなしめじ　冷凍えのき	エネルギー　638 たんぱく質　27.2	763 Kcal 32.3 g
16	月	○	卒業お祝い献立 赤飯　鶏肉の唐揚げ　温野菜の味噌ネーズ和え　すまし汁　ミニケーキ	ささげ(乾）　鶏胸肉　たまご　彩花みそ（赤）　はんぺん　削り節　牛乳　こんぶ	もち米　かたくり粉　薄力粉　ショートケーキ　ごま　サラダ油　マヨネーズ	人参　冷凍ブロッコリー　小松菜　しょうが　キャベツ　ねぎ	エネルギー　767 たんぱく質　27.8	924 Kcal 33.1 g
17	火	高等部卒業式						
18	水	○	きのこうどん　じゃが芋の天ぷら　わかめのおろし和え	豚モモ肉　削り節　鶏ささ身　たまご　かに風味かまぼこ　こんぶ　牛乳　カットわかめ	地粉うどん　じゃがいも　薄力粉　きび砂糖 サラダ油	小松菜　パセリ　玉葱　しょうが　冷凍ぶなしめじ　冷凍えのき　干し椎茸　大根	エネルギー　663 たんぱく質　26.6	794 Kcal 31.6 g
19	木	○	ご飯　さけのマヨネーズ焼き　青菜の煮浸し　味噌汁（玉ねぎ、わかめ）　はるみみかん	さけ　ささみのほぐし身　彩花みそ（白）　彩花みそ（赤）　牛乳　パルメザンチーズ カットわかめ　煮干し	精白米　強化米　パン粉　きび砂糖　マヨネーズ	小松菜　人参　玉葱　はるみみかん	エネルギー　639 たんぱく質　29.1	764 Kcal 34.7 g

学校給食 栄養摂取基準	エネルギー　660 たんぱく質　20.0	850 Kcal 28.0 g
今月の平均	エネルギー　667 たんぱく質　27.4	799 Kcal 32.6 g

高等部のみなさん、ご卒業おめでとうございます。卒業すると、給食を食べる機会がなくなりますね。残り少ない給食を味わって食べて下さい。

小学部、中学部のみなさん、中学部、高等部に入学して、元気に給食を食べて下さい。