



3月 こんだてひょう



久慈拓陽支援学校

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま (白や肉になるもの)	黄色のなかま (糖や油になるもの)	緑のなかま (からだの調子をととのえるもの)	夕食(よる)
1 きん 金	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさいのソテー あじつけのり オレンジ ヤクルト	カレーうどん ささみいりひじきのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	小学部/中・高 610 / 792 kcal 22.4 / 28.1 g 17.6 / 21.1 g 2.4 / 3.3 g	ぶたにく あぶらあげ ひじき とりささみ ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん コーン パイナップル みかん もも パナナ	き 帰 省 日
4 げ 月	とうじつ 当日帰舎	むぎごはん せんべいじる さばのちようせんやき ポテトサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう	高3A リクエスト 677 / 795 kcal 22.9 / 26.6 g 24.9 / 28.3 g 1.8 / 2.3 g	とりにく さば ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かやきせんべい マッシュポテト マヨドレ	ごぼう にんじん ねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん きゅうり コーン にんじん グリンピース	ごはん みちのくじる かふうたまごやき あげキョーザ ポイルキャベツ バナナ
5 か 火	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめたけあえ のりつくだに りんご ヤクルト	ごはん いしかりじる とりのてりやき ナムルふうひたし ぶどうゼリー ブロッコリーそえ ぎゅうにゅう	高3B リクエスト 644 / 793 kcal 30.9 / 36.7 g 17.8 / 20.3 g 1.6 / 2.1 g	さけ どうふ みそ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	だいこん にんじん しめじ ねぎ しょうが にんじん ほうれんそう もやし しょうが ブロッコリー	ごはん みそしる どうふコロッケ ハムとれんこんのサラダ ポイルキャベツ フルーツしらたま
6 す い 水	ごはん みそしる いわしのきしゅうに ちゅうかふうおひたし あじつけのり バナナ ヤクルト	むぎごはん あさりのスープ ようふうたまごやき あげシューマイ ポイルキャベツ パイナップル ぎゅうにゅう	670 / 796 kcal 26.4 / 31.7 g 24.2 / 27.6 g 2.4 / 2.8 g	あさり たまご スキムミルク ベーコン チーズ ポークシューマイ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら あぶら	たまねぎ しそ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ パイナップル	【退舎生送別会】 いちごにごはん けんちんじる とりからあげ ブロッコリーそえ ケーキ
7 も く 木	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる ぶたキムチどうふ マカロニサラダ のりつくだに バナナ ぎゅうにゅう	656 / 765 kcal 24.4 / 28.5 g 22.2 / 25.0 g 2.2 / 2.4 g	ふのり みそ ぶたにく どうふ のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら マカロニ マヨドレ	ねぎ はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ いら きゅうり コーン にんじん バナナ	ごはん みそしる はつぼうさい だいこんときゅうりのサラダ つぼづけ きになるやさいジュース
8 き ん 金	ごはん みそしる にくだんことやさいのもの からしあえ ふりかけ りんご ヤクルト	サンドウィッチ クラムチャウダー だいこんサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	657 / 818 kcal 25.5 / 30.8 g 25.9 / 30.3 g 2.9 / 3.9 g	あさり ベーコン スキムミルク ハム ぎゅうにゅう	しよくパン あぶら フレンチドレッシング ごま	ブルーベリージャム コーン グリンピース にんじん たまねぎ だいこん かいわれな オレンジ	き 帰 省 日
11 げ 月	とうじつ 当日帰舎	むぎごはん のっぺいじる さけのみそマヨネーズやき ちくぜんに おかかあえ バナナ ぎゅうにゅう	小学部/中・高 614 / 729 kcal 27.9 / 33.1 g 16.9 / 18.9 g 1.5 / 1.9 g	あぶらあげ みそ さけ みそ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも こんにやく かたくりこ マヨドレ こんにやく あぶら さとう	だいこん にんじん バセリ にんじん ごぼう たけのこ きぬさや ほうれんそう もやし バナナ	ごはん ビーフシチュー ブレンオムレツ ブロッコリー・トマトそえ フルーチェ
12 か 火	ごはん みそしる ポイルウィンナー やさしいため ふりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん みそしる みそカツ コールスロー ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	658 / 782 kcal 24.2 / 28.7 g 23.4 / 27.3 g 1.8 / 2.4 g	わかめ みそ ぶたにく たまご みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ねぎ レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン オレンジ	ハエリア ようふうワントンスープ たらのチーズやき ごぼうサラダ そえもの りんご
13 す い 水	ごはん みそしる わかたけしのだに れんこんのきんぴら のりつくだに オレンジ ヤクルト	ポークカレーライス ゆでたまご ひじきのサラダ ふくじんづけ バナナ ぎゅうにゅう	690 / 819 kcal 24.5 / 26.1 g 22.0 / 23.1 g 2.7 / 3.1 g	ぶたにく たまご ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン ふくじんづけ バナナ	ごはん ミルクスープ にこみハンバーグ だいすとツナのサラダ ブロッコリーそえ フルーツゼリー
14 も く 木	ごはん みそしる やきざかな おにしめ きゅうりづけ りんご ヤクルト	卒業式 (舎食) にくうどん わかめとツナのあえもの りんごゼリー ぎゅうにゅう	619 / 814 kcal 25.2 / 31.6 g 21.5 / 27.1 g 2.7 / 3.3 g	ぶたにく たまご わかめ くまわかめ まぐろ ぎゅうにゅう	うどん さとう さとう マヨドレ	ねぎ キャベツ にんじん かいわれな	ごはん みそしる すきやきふうに ポテトサラダ ヨーグルト
15 き ん 金	ごはん みそしる いりたまご すきこんぶとさつまいものもの ふりかけ パイナップル ヤクルト	<p>学校給食は13日(水)までです。 1年間、ありがとうございました。 ※14日(木)は寄宿舎食です。</p>		<p>しゅうりょうしき 修了式・帰省日</p>			

