



# 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 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの調子をもとのえるもの	夕食(よる)	
2 げつ 月	(高3) リクエスト	ごはん			こめ		ごはん	
		みそしる	691 / 827 kcal	こおり豆腐 みそ		だいこん にんじん	ひつみじる	
		ぶたにくのしょうがいため★	24.2 / 28.6 g	ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが	さばみそカツ	
		ポテトサラダ	24.3 / 27.7 g		じゃがいも マヨレ	きゅうり コーン にんじん グリンピース	ハムとキャベツのごまネーズあえ	
		ミニチョコケーキ★	1.7 / 2.3 g		チョコケーキ		ブロッコリーぞえ	
		ぎゅうにゅう				いよかん		
3 か 火	ごはん みそしる なつとう さつまあげとやさいのソテー あじつけのり ようなし ヤクルト	むぎごはん		こめ おおむぎ			【桃の節句】	
		キムチじる	617 / 721 kcal	ぶたにく とうふ みそ	つきこんにやく	はくさいキムチづけ にんじん しめじ ねぎ	いちごにのたきごみごはん★	
		いわしからあげ・やさいあんかけ	28.4 / 31.5 g	いわし	かたくり あぶら さとう	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン	すましじる	
		いそべあえ	17.0 / 18.1 g	のりつくだに		しめじ ほうれんそう もやし	たまごやき	
		バナナ	2.5 / 2.8 g			バナナ	あげギョーザ	
		ぎゅうにゅう				ぞえもの えらべるスイーツ		
4 み 水	ごはん みそしる とりだいこん さんしょくナムル つぼづけ りんご ヤクルト	むぎごはん		こめ おおむぎ			ごはん	
		みそしる	628 / 731 kcal	ふのり あぶらあげ みそ		たまねぎ	みそしる	
		はっぽうさい	23.5 / 29.6 g	とりにく えび いか	あぶら かたくり ごまあぶら	にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが	とうふクロック	
		ごぼうサラダ	20.1 / 19.3 g		マヨレ	ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな	ハムとれんこんのサラダ	
		のりのつくだに	2.0 / 2.5 g	のりつくだに			ポイルキャベツ	
		パイン			パイン	フルーツミックスゼリー		
5 も 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 / たくあんづけ		こめ おおむぎ		だいこん(たくあんづけ)	パエリア	
		みそしる	630 / 751 kcal	みそ		はくさい にんじん	ようふうワントンスープ	
		まつかぜやき	23.4 / 27.3 g	とりにく みそ	あぶら パンこ ごま	たまねぎ	たらのチーズやき	
		ビーフインディアン	19.5 / 24.1 g	ベーコン	ビーフ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	ごぼうサラダ	
		ブロッコリーぞえ	1.1 / 1.6 g			ブロッコリー	ミルージュ	
		りんご			りんご			
6 き 金	ごはん みそしる いり豆腐 ゆかりあえ のりのつくだに みかん ヤクルト	サンドウィッチ(卵・マヨ)		とりにく ぶたにく	しよパン パンこ あぶら	ブルーベリージャム	10日(火)送別会 高等部3年生 リクエスト★	
		クラムチャウダー	675 / 818 kcal	あさり ベーコン スキムミルク		コーン グリンピース にんじん たまねぎ		
		だいこんサラダ	26.2 / 30.8 g	ハム	ブレンチドレッシング ごま	だいこん かいわれな		
		オレンジ	26.0 / 28.3 g			オレンジ		
		ぎゅうにゅう	2.9 / 3.6 g	ぎゅうにゅう				
9 げ 月	とう じつ き し お 当 日 帰 省	ごはん		こめ			ごはん	
		とんじる	671 / 770 kcal	ぶたにく とうふ みそ	つきこんにやく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごもくじる	
		アジフライ	25.9 / 29.1 g	アジ	こむぎこ パンこ あぶら		にく豆腐	
		おにしめ	18.6 / 19.5 g	さつまあげ	こんにやく	にんじん だいこん たけのこ いんげん	スパゲティサラダ	
		ぞえもの	1.5 / 1.9 g			ブロッコリー	ジョア	
		りんごゼリー		(りんごゼリー)	(りんご)			
10 か 火	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめたけあえ のりのつくだに バナナ ヤクルト	むぎごはん		こめ おおむぎ			【退学生送別会】	
		みそしる	641 / 768 kcal	ふのり みそ		ねぎ	ごはん	
		ぶたキムチ豆腐	24.1 / 28.7 g	ぶたにく とうふ	ごまあぶら	はくさい はくさいキムチづけ えのきたけ いら	けんちんじる	
		マカロニサラダ	21.6 / 25.0 g		マカロニ マヨレ	きゅうり にんじん コーン	とりのからあげ★	
		のりのつくだに	2.1 / 2.4 g	のりつくだに			パンサンスー★	
		みかん			みかん	ぞえもの ケーキ		
11 み 水	ごはん みそしる わかたけのしめに さんしょくあえ きゅうりづけ パイン ヤクルト	むぎごはん		こめ おおむぎ			ごはん	
		のっばいじる	626 / 723 kcal	あぶらあげ みそ	さといも こんにやく かたくり	だいこん にんじん	ビーフシチュー	
		さけのみそマヨネーズやき	28.1 / 32.9 g	さけ みそ	マヨレ	パセリ	ブレンオムレツ	
		ちくぜんに	16.6 / 18.9 g	とりにく	こんにやく あぶら さとう	にんじん ごぼう たけのこ きぬさや	ブロッコリー・トマトぞえ	
		おつかあえ	1.5 / 1.8 g	かつおぶし		ほうれんそう もやし	フルーチェ	
		バナナ			バナナ			
12 も 木	ごはん みそしる いわしのきしゅううめに かわりおひたし あじつけのり オレンジ ヤクルト	むぎごはん		こめ おおむぎ			ごはん	
		みそしる	677 / 817 kcal	わかめ みそ		ねぎ	みそしる	
		みそかつ	23.7 / 28.1 g	ぶたにく みそ	こむぎこ パンこ あぶら さとう		たらのすぶた豆腐	
		ちゅうかふうおひたし	23.2 / 26.1 g	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	ほうれんそう はくさい	ひじきとじゃがいものあえもの	
		ポイルキャベツ	2.0 / 2.4 g			キャベツ にんじん	つぼづけ	
		ようなし			ようなし	ソファール		
13 き 金	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき ごもくきんぴら ふりかけ りんご ヤクルト	ピタパン		ピタパン			帰 省 日	
		イタリアンスープ	610 / 728 kcal	ベーコン たまご こなチーズ	パンこ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう		
		にこみハンバーグ	26.3 / 30.2 g	ぶたにく とりにく	あぶら	たまねぎ エリンギ		
		ブロッコリーぞえ	22.8 / 28.5 g			ブロッコリー		
		オレンジ	2.4 / 3.1 g			オレンジ		
		ぎゅうにゅう						
16 げ 月	卒業 おめでとう	ポークカレーライス		ぶたにく	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	ごはん	
		ゆでたまご	689 / 810 kcal	たまご			せんべいじる	
		ひじきのサラダ	24.0 / 25.2 g	ひじき		キャベツ きゅうり にんじん コーン	きゅうにくのオイスターソースいため	
		ぶくじんづけ	21.5 / 23.0 g			だいこん れんこん	コールスロー	
		バナナ	2.7 / 3.3 g			バナナ	きになるやさしいジュース	
		ぎゅうにゅう						
17 か 火	ごはん みそしる ぶりのてりやき ナムルふうびたし ふりかけ みかん ヤクルト	【卒業式・舎食】					ごもくチャーハン	
		にくうどん	- / 819 kcal	ぶたにく たまご	うどん さとう	ねぎ	きのこスープ	
		わかめとツナのあえもの	- / 31.7 g	わかめ くわかめ まぐろ	さとう マヨネーズ	キャベツ にんじん かいわれな	ポテトクロック	
		りんごゼリー	- / 27.7 g		(りんごゼリー)	(りんご)	ポイルキャベツ	
		ぎゅうにゅう	- / 3.8 g	ぎゅうにゅう			プリン	
18 み 水	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 いよかん ヤクルト							

3月の給食目標 **のこさずに食べよう**

給食やお家で出されたものを、のこさずに食べていますか？ むだを出さないためにも、食べられる量を作ることも大切です。これはSDGs(持続可能なよりよい未来に向けた取組)にもつながっています。ウラ面の「食育だより」も見てみましょう。