



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 からだの毒をそとにえるもの	夕食（よる）
3 げつ	とうじつきしゅ 当日帰舎	ガバオふうライス エスニックふうはるさめスープ コールスロー ひなまつりゼリー ぎゅうにゅう	New 642 / 769 kcal 26.3 / 32.5 g 19.2 / 22.5 g 2.1 / 2.7 g	とりにく たまご えび ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ ピーマン パプリカ にんじん たまねぎ にら しょうが レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン (ひなまつりゼリー)	【桃の節句】 ちらしずし すましじる あげものバイキング ブロッコリーぞえ さくらもち(とうにゅうクリーム)
4 か 火	ごはん みそしる いりどうふ ゆかりあえ のりのつくだに みかん ヤクルト	むぎごはん みそしる はんぺんフライ ごもくきんぴら ポイルキャベツ バナナ ぎゅうにゅう	638 / 723 kcal 21.3 / 23.4 g 19.3 / 20.2 g 1.8 / 2.1 g	とうふ みそ はんぺん たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら にんにく あぶら さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう	なめこ ねぎ ごぼう にんじん ピーマン たけのこ キャベツ バナナ	ごはん すましじる さけのあまみそやき ピーンインディアン いそべあえ トマトぞえ バナナ
5 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご きりぼしに ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん かふうスープ あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし パイナップル ぎゅうにゅう	658 / 781 kcal 27.4 / 33.1 g 21.8 / 24.8 g 2.3 / 2.9 g	えび たまご ぶたにく なまあげ こおりどうふ みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう かたくりごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう	はくさい たけのこ きくらげ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい パイナップル	【退舎生送別会】 ごはん みそしる とりのからあげ ポテトサラダ ブロッコリーぞえ えらべるケーキ
6 もく 木	ごはん みそしる はくさいのごもくに ポイルささかまぼこ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる みそかつ ナムルふうにびたし ブロッコリーぞえ りんご ぎゅうにゅう	674 / 793 kcal 25.4 / 29.5 g 25.5 / 28.8 g 1.6 / 2.3 g	ふのり みそ ぶたにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ こむぎこ パンこ あぶら さとう さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しょうが ブロッコリー りんご	ごはん みちのくじる さばのちようせんやき ちくぜんに ヨーグルト
7 きん 金	ごはん みそしる わかたけしのだに かまぼこいりおひたし のりのつくだに バナナ ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・たまご) フイヤベース ごぼうサラダ ようなし ぎゅうにゅう	605 / 718 kcal 24.6 / 28.7 g 22.1 / 23.1 g 2.6 / 3.3 g	たまご あさり いか えび ぎゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ マヨドレ ぎゅうにゅう	パセリ ブルーベリージャム たまねぎ にんじん トマト ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな ようなし	き 帰 せい 省 び 白
10 げつ 月	10日(月) 高等部3年生 リクエスト★	ごはん みそしる タッカルピふういため★ てっこつサラダ りんご えらべるのみもの※	659 / 788 kcal 24.4 / 28.8 g 21.3 / 24.6 g 2.1 / 2.5 g	とうふ わかめ みそ とりにく ひじき チーズ (ぎゅうにゅう、ジョア)	こめ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら さとう マヨドレ	ねぎ にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー ほうれんそう キャベツ もやし りんご (きになるやさしいジュース)	ごはん たまぎだけのクリームに たらのカレームニエル いんげんのごまあえ トマトぞえ みかん
11 か 火	ごはん みそしる キャベツいりつくね やさしいため つぼづけ ようなし ヤクルト	ごもくたきこみごはん すましじる うのはなひじきコロッケ ブロッコリー・トマトぞえ バナナ ぎゅうにゅう	626 / 724 kcal 20.5 / 24.3 g 19.6 / 21.5 g 2.1 / 2.6 g	とりにく あぶらあげ とうふ わかめ うのはなひじきコロッケ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう やきふ あぶら マヨドレ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース ねぎ ほうれんそう トマト バナナ	ごはん ビーフシチュー ブレンオムレツ マカロニサラダ ぶどうゼリー
12 すい 水	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーソー のりのつくだに キウイフルーツ ヤクルト	にくうどん ひじきとじゃがいものあえもの フルーツあんじん ぎゅうにゅう	612 / 805 kcal 25.7 / 30.7 g 19.1 / 23.1 g 3.1 / 3.8 g	ぶたにく たまご ひじき あんにんどうふ ぎゅうにゅう	うどん さとう さとう じゃがいも マヨドレ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん パセリ パイナップル みかん もも ぎゅうにゅう	ごはん みそしる ぎゅうにくとチンゲンサイの オイスターソースいため スパゲッティサラダ きになるやさしいジュース
13 もく 木	ごはん みそしる さばのみそに さんしよくあえ あじつけのり みかん ヤクルト	【卒業式・舎食】 えびピラフ ようふうワントンスープ いかナゲット ブロッコリーぞえ えらべるゼリー ぎゅうにゅう	- / 813 kcal - / 30.4 g - / 28.2 g - / 3.4 g	えび ぶたにく いかナゲット ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ワントンのかわ あぶら ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ もやし にんじん ブロッコリー (フルーツゼリー)	ポークカレーライス ごぼうのごまサラダ ふくじんづけ フルーツヨーグルト
14 きん 金	ごはん みそしる ポイルウィンナー さつまあげとやさいのソー ふりかけ りんご ヤクルト	修了式					



※3月10日(月) 「選べる飲み物」について

高等部3年生のみなさんが、「飲み物リクエスト」を考えました。
3種類を用意していますので、当日は好きなものを1本選んで席に持って行きましょう。

①ゆめ牛乳



②きになる野菜
(白ぶどう&ほうれん草)



③ジョア(マスカット)

