



3月分学校給食予定献立表

令和5年度

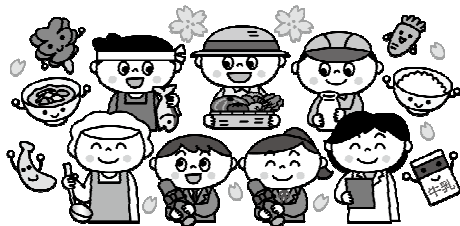
山梨県立やまびこ支援学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 食品の種類とはたらき | | | エネルギー |
|-----------|----|-----|------------------|--------------------------------------|---|--|---|-------------------|
| | | 主食 | 副食 | 牛乳 | あ | き | み | |
| | | | | | か | いろ | どり | |
| | | | | 血や肉になるもの | 力や熱になるもの | 体の調子をととのえるもの | | |
| ひなまつり献立 | 1 | 金 | ちらし寿司 | さわらの野菜あんかけ 菜の花のごま和え すまし汁 ひなあられ | ○ あさり 卵 さわら 牛乳 | 刻みのり かにかま みりん ごま 酒 油 ひなあられ | 枝豆 玉ねぎ 干し椎茸 人参 ほうれん草 菜の花 しめじ しょうが ねぎ | 750 kcal |
| 高1-2リクエスト | 4 | 月 | カツカレー ライス | マカロニサラダ フルーツ和え | ○ 豚肉 ハム 卵 牛乳 | 米 麦 油 パン粉 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 カレールウ ケチャップ ゼリー | 人参 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン みかん缶 洋ナシ缶 パイン缶 | 890 kcal |
| | 6 | 水 | 鮭チャーハン | シューマイ ナムル ワンタンスープ みかん | ○ 鮭 卵 豚肉 牛乳 | 米 麦 中華だし 油 ドレッシング ワンタン 焼売の皮 | ねぎ 人参 ピーマン しょうが ほうれん草 もやし 人参 ぜんまい なら きくらげ みかん | 710 kcal |
| 卒業お祝い献立 | 7 | 木 | 赤飯 | エビカツ 野菜の磯和え すまし汁 お祝いデザート | ○ エビカツ 小豆 卵 なると のり 牛乳 | 米 もち米 ドレッシング ごま 油 マヨネーズ ソース クレープ 砂糖 | 枝豆 ブロッコリー しめじ 人参 ほうれん草 小松菜 | 760 kcal |
| | 11 | 月 | 中華どんぶり | ツナサラダ 大麦スープ チーズ | ○ 豚 えび うずら卵 ベーコン ツナ チーズ 牛乳 | 米 麦 油 コンソメ もち麦 オイスターソース ドレッシング 片栗粉 | 白菜 だけのこ 人参 きくらげ しょうが 玉ねぎ キャベツ 赤ピーマン ミックスベジタブル ヤングコーン ブロッコリー | 680 kcal |
| | 12 | 火 | 麦ごはん ふりかけ | さば塩麹焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 バイナップル | ○ さば ひじき 豆腐 竹輪 油揚げ みそ 牛乳 | 米 麦 ふりかけ こんにゃく 砂糖 みりん 油 | 人参 大根 ねぎ パイン | 690 kcal |
| | 13 | 水 | フィッシュ バーガー | ポトフ ブロッコリーのナッツ和え フルーツヨーグルト | ○ 白身フライ ウインナー ヨーグルト 牛乳 | パン 油 コンソメ アーモンド ピーナッツ 砂糖 タルタルソース | キャベツ ブロッコリー 人参 黄桃缶 パイン缶 インゲンマメ かぶ キャベツ たまねぎ いちご | 760 kcal |
| | 14 | 木 | 麦ごはん | 豚肉のしょうが炒め レモン和え すまし汁 | ○ 豚肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 | 米 麦 砂糖 酢 油 | しょうが もやし 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 レモン汁 ピーマン | 670 kcal |
| 高2-2リクエスト | 15 | 金 | トマトクリーム スパゲティ | 春雨サラダ ワッフル | ○ ベーコン 生クリーム 卵 牛乳 | スパゲティ 油 ごま コンソメ 春雨 酢 砂糖 ベジマメルソース ワッフル | ほうれん草 トマト缶 人参 きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム缶 | 800 kcal |
| | 18 | 月 | 親子丼 | 胡麻ドレサラダ みそ汁 さくらゼリー | ○ 鶏肉 海藻ミックス 油揚げ 卵 みそ 牛乳 | 米 麦 砂糖 酒 みりん 里芋 ドレッシング ゼリー | カリフラワー もやし しょうが 赤ピーマン 玉ねぎ スナックエンドウ | 700 kcal |
| 高2-1リクエスト | 19 | 火 | わかめごはん | 唐揚げ 野菜サラダ 豚汁 りんご | ○ 鶏肉 わかめ かにかま 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 | 米 麦 里芋 ドレッシング 油 片栗粉 酒 | しょうが ニンニク キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 りんご | 750 kcal |
| | 21 | 木 | オムハヤシ ライス | コールスローサラダ コンソメスープ 清見オレンジ | ○ 豚肉 生クリーム 卵 ビーンズミックス ハム ウインナー ジョア | 米 麦 油 ソース ケチャップ バター コンソメ ドレッシング じゃがいも | 玉ねぎ しめじ マッシュルーム缶 キャベツ 人参 コーン ミックスベジタブル 大根 オレンジ | 780 kcal |
| | 22 | 金 | きなこ 揚げパン | きのこサラダ スープスパゲティ フルーツカクテル | ○ ハム 生クリーム 鮭 きなこ 牛乳 | パン 油 砂糖 ゼリー ドレッシング スパゲティ ベジマメルソース サイダー | エリンギ しめじ 干し椎茸 キャベツ コーン ほうれん草 玉ねぎ 人参 パイン缶 いちご ミカン缶 | 870 kcal |
| | | | | | | | | 平均 750 kcal |

食材料購入等の都合により献立名、材料等が変更になる場合があります。

以上 13回

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物などいろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



令和6年3月 寄宿舎食予定献立表

山梨県立やまびこ支援学校

| 日 | 曜日 | 朝食 | 夕食 |
|----|----|-------------------------------------|--|
| 1 | 金 | ごはん みそ汁 味付き肉団子 いか大根の煮物 ふりかけ | |
| 6 | 水 | | ごはん さばの煮つけ すまし汁 切り干し大根のごま和え ミルメーク |
| 7 | 木 | ごはん みそ汁 凍り豆腐の卵とじ いんげんのマヨネーズ和え 漬物 | 三色丼 グリーンサラダ サイコロスープ パナナ |
| 8 | 金 | 食パン コーンスープ オムレツ もやしソテー さくらゼリー | |
| 11 | 月 | | ごはん チキン南蛮 きゅうりの胡麻酢あえ 中華スープ |
| 12 | 火 | ごはん みそ汁 目玉焼き 小松菜五目炒め ヤクルト | ごはん いか大根 ひじきのマリネ ラーメン汁 オレンジ |
| 13 | 水 | ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 こかぶのそぼろ煮 ヨーグルト | ビーフカレー 野菜サラダ フルーチェ |
| 14 | 木 | ごはん みそ汁 鮭西京焼き 野菜炒め うずら豆煮 ふりかけ | 里芋ごはん 手作り肉団子 ごま和え みそ汁 りんご |
| 15 | 金 | ごはん みそ汁 ボイルウインナー 大根の煮物 チーズ | |
| 18 | 月 | | ごはん 焼肉 湯豆腐 こかぶの即席漬け みそ汁 いちご |
| 19 | 火 | パン コーンスープ オムレツ ジャーマンポテト ヨーグルト | |
| 21 | 木 | | ごはん 煮込みハンバーグ 野菜スープ わかめときゅうりのレモン和え パイン |
| 22 | 金 | ごはん みそ汁 たらしの生姜醤油焼 凍り豆腐の含め煮 漬物 | |

*献立は都合により変更になる場合があります。



ひな祭り3択クイズ

Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？

- ① さく
- ② もも
- ③ うめ

Q2 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう？

- ① 母の言葉の子どもが好きな色
- ② ひな人形の着物の色
- ③ 春の風景