



3月 献立予定表



令和7年 ○普通食 ☆後期食 (★この字体の献立は高等部3年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 小池 巳世

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
3月	【ひなまつり献立】 〇鮭のちらし寿司	〇	〇五目ひじき 〇野菜碗 〇☆ビーチゼリー	牛乳、★からふとます、★たまご、刻みのり、★大豆、干ひじき、★油揚げ	精白米、三温糖、白ごま、サラダ油、上白糖 	きゅうり、ごぼう、人参、えのきたけ、大根、ねぎ、小松菜、桃ジュース	568 kcal 24.6 g 16.1 g 2.1 g
4火	〇セルフあんぱん(手作り) (パンは米粉ミックス粉を使用しています)	〇	〇肉団子スープ 〇フライドポテト	牛乳、あずき、鶏肉、★たまご	★米粉ミックス粉パン、三温糖、ごま油、でん粉、じゃがいも、揚げ油	生姜、ねぎ、白菜、人参、玉葱、かぶ、かぶ菜、ぶなしめじ	561 kcal 29.7 g 19.0 g 2.0 g
5水	〇豆腐と挽肉のあんかけ丼	〇	〇ハンサンスウ 〇五目スープ	牛乳、豚肉、★大豆ミート、★赤みそ、★絹ごし豆腐、ボンレスハム	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、普通はるさめ、ごま油	生姜、にんにく、ねぎ、玉葱、干し椎茸、たけのこ水煮、人参、冷凍グリーンピース、きゅうり、もやし、白菜、小松菜	585 kcal 24.7 g 18.2 g 2.2 g
6木	〇ご飯	〇	〇チーズインハンバーグ 〇イタリアンサラダ 〇味噌汁(大根・わかめ)	牛乳、豚肉、牛肉、★大豆ミート、★たまご、チーズ、カットわかめ、★油揚げ、★赤みそ、★白みそ	精白米、サラダ油、★生パン粉、三温糖	玉葱、キャベツ、きゅうり、もやし、人参、大根	621 kcal 27.4 g 26.9 g 1.9 g
7金	〇鶏肉とえびのピラフ	〇	〇人参ドレッシングサラダ 〇コーンスープ 〇☆△フリン	牛乳、★むきえび、鶏肉、★たまご	精白米、サラダ油、有塩バター、三温糖、★薄力粉、上白糖、グラニュー糖	にんにく、玉葱、人参、ぶなしめじ、ピーマン、キャベツ、大根、小松菜、クリームコーン	648 kcal 29.5 g 21.7 g 2.1 g
10月	〇チキンカレー	〇	〇ごまじゃこサラダ 〇★カルビスゼリー	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、カルピス	精白米、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、有塩バター、白ごま、三温糖、上白糖	玉葱、生姜、にんにく、人参、りんご、キャベツ、もやし、きゅうり	620 kcal 21.6 g 25.5 g 2.0 g
11火	〇ご飯	〇	〇ポテトコロッケ ゆでパセリ添え 〇千草和え 〇かぶときのこのスープ	牛乳、豚肉、★たまご、糸かつお、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、★乾燥パン粉(大豆を含む)、揚げ油、白ごま	玉葱、キャベツ、もやし、小松菜、人参、ぶなしめじ、かぶ、かぶ菜	623 kcal 21.8 g 22.5 g 2.0 g
12水	〇シシユージ	コーヒール牛乳	〇豆腐のチャンプルー 〇イナムドッチ	乳飲料(コーヒー)、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、すき昆布、★木綿豆腐、豚肉、糸かつお、かまぼこ、★西京みそ、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、ごま油、つきこんにやく <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; font-size: small;">※イナムドッチとは? かつおの風味のだしに、豚肉の旨味と白みそのまろやかな風味を合わせた、真だくさんの汁物です。</div>	もやし、小松菜、キャベツ、人参、干し椎茸、大根、ねぎ	561 kcal 23.2 g 14.9 g 2.0 g
13木	〇ご飯	〇	〇ふくさ卵 〇五目金平ごぼう 〇味噌汁(白菜・わかめ)	牛乳、★たまご、鶏肉、カットわかめ、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、白ごま、ごま油	人参、えのきたけ、たけのこ水煮、玉葱、ごぼう、れんこん、干し椎茸、さやいんげん、白菜	596 kcal 27.5 g 19.5 g 2.2 g
14金	〇スパゲティミートソース	〇	〇コーンサラダ 〇オニオンスープ 〇★りんごゼリー	牛乳、豚肉、★大豆ミート、粉チーズ	オリーブ油、サラダ油、三温糖、★薄力粉、有塩バター、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、セロリ、トマト缶、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン、小松菜、りんごジュース	607 kcal 24.6 g 20.2 g 1.9 g
17月	【卒業祝い献立】 〇赤飯	〇	〇ぶりの竜田揚げ(大根おろし) 〇磯香あえ 〇のっぺ汁 〇いちご	牛乳、あずき、ぶり、刻みのり、★油揚げ	精白米、もち米、黒ごま、でん粉、揚げ油、さといも、つきこんにやく	大根、白菜、えのきたけ、人参、かぶ、かぶ菜、いちご	597 kcal 25.4 g 22.7 g 1.8 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。

※献立は都合により変更することがあります。

学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550~731kcal)	平均	600 kcal 25.5 g 20.7 g 2.0 g
---	----	---------------------------------------

3月給食だより

今月の目標 1年を振り返ってみよう

給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんのお思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか? 今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に

しんねんどはじかんと、環境が変わり、心と体に負担がかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

給食はみんなで食事を楽しむ時間でもあります。おいしく、楽しく食べることができていたら、みんな“はなまる”です。