



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, ポンレスハム	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 ゆでパスタ添え 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, セロリー, 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、たくさんのお気持ち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ます。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

新年度が始まると、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。