



3月 献立予定表



令和7年 △中期食 初期食 (★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】 △白粥 (鮭のテリーヌ・たまご)	○	△五目ひじき △野菜碗 △ピーチゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, ★生鮭, ★たまご, 刻みのり, 干ひじき, ★大豆	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, サラダ油, 上白糖 	生姜, きゅうり, 人参, ごぼう, えのきたけ, 大根, ほうれん草, ねぎ, 桃ジュース	476 kcal 23.4 g 12.4 g 1.7 g
4火	△パン粥 (あんこ)	○	△肉団子スープ △マッシュポテト △ウルTRASUP	牛乳, こしあん, 鶏肉, ウルトラ寒天	★食パン, ★ながいも, ごま油, くずでん粉, じゃがいも, 有塩バター	生姜, 白菜, 人参, 玉葱, かぶ, かぶ菜, えのきたけ	488 kcal 27.0 g 16.7 g 1.7 g
5水	△豆腐と挽肉のあんかけがゆ	○	△パンサンスウ △五目スープ	牛乳, ウルトラ寒天, 豚肉, ★木綿豆腐, ★赤みそ, ポンレスハム	精白米, ★ながいも, くずでん粉, サラダ油, ★ひやむぎ(乾), 三温糖, ごま油	生姜, 干し椎茸, たけのこ水煮, 人参, にんにく, 玉葱, きゅうり, 大根, 白菜, ほうれん草	452 kcal 21.5 g 15.1 g 1.7 g
6木	△白粥	○	△豚肉のテリーヌ(7分チーズ添え) △イタリアンサラダ △味噌汁(大根・わかめ)	牛乳, ウルトラ寒天, 豚肉, クリームチーズ, ★白みそ, ★赤みそ, カットわかめ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, サラダ油, 三温糖	生姜, 玉葱, キャベツ, きゅうり, かぶ, 人参, 大根	451 kcal 20.7 g 16.9 g 1.5 g
7金	△鶏肉とエビのピラフがゆ	○	△人参ドレッシングサラダ △コーンスープ ○★△フリン △ウルTRASUP	牛乳, ウルトラ寒天, ★むきえびすり身, 鶏もも挽肉, 調理用牛乳, ★たまご	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 有塩バター, サラダ油, 三温糖, ★薄力粉, 上白糖	生姜, 人参, 玉葱, えのきたけ, キャベツ, 大根, ほうれん草, にんにく, クリームコーン, 冷凍グリーンピース	546 kcal 27.7 g 19.6 g 1.7 g
10月	△チキンカレー	○	△ごまとはんぺんサラダ △カルピスゼリー △ウルTRASUP	牛乳, 鶏肉, ウルトラ寒天, ★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用), カルピス	精白米, じゃがいも, ★ながいも, くずでん粉, ★薄力粉, 有塩バター, サラダ油, 練りごま, 三温糖, 上白糖	玉葱, 人参, 冷凍グリーンピース, 生姜, りんご, キャベツ, きゅうり, 大根	542 kcal 23.7 g 22.3 g 1.8 g
11火	△白粥	○	△じゃが芋のテリーヌ(キャベツ添え) △干草和え △かぶときのこのスープ	牛乳, ウルトラ寒天, 豚肉, 生クリーム, ベーコン	精白米, じゃがいも, でん粉, 有塩バター, 揚げ油, ★生パン粉, 三温糖, くずでん粉, 練りごま	玉葱, 人参, キャベツ, 白菜, ほうれん草, えのきたけ, かぶ, かぶ菜	458 kcal 19.2 g 15.5 g 1.4 g
12水	△シシジュシー	○	△豆腐のチャンプルー △イナムドッチ	乳飲料(コーヒー), 牛乳, ウルトラ寒天, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用), すき昆布, ★木綿豆腐, ★白みそ, 豚肉, ★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)	上白糖, 精白米, サラダ油, 三温糖, 白ごま, ★ながいも, くずでん粉, ごま油, でんぷん <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、員たくさん汁物です。</small>	玉葱, ほうれん草, キャベツ, 人参, 干し椎茸, 大根	473 kcal 20.4 g 15.4 g 2.0 g
13木	△白粥	○	△茶碗蒸し(甘酢あんかけ) △五目金平ごぼう △味噌汁(白菜・わかめ)	牛乳, ウルトラ寒天, ★たまご, 生クリーム, 鶏肉, カットわかめ, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, 三温糖, くずでん粉, ごま油	えのきたけ, 玉葱, ごぼう, れんこん, 人参, 干し椎茸, 冷凍グリーンピース, 白菜	449 kcal 19.7 g 17.0 g 1.5 g
14金	△スパゲッティミートソース(冷麦)	○	△コーンサラダ △オニオンスープ △りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, ウルトラ寒天	★ひやむぎ(乾), 三温糖, 有塩バター, くずでん粉, ★ながいも, サラダ油, ★薄力粉, 上白糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, セロリ, キャベツ, きゅうり, 大根, クリームコーン, ほうれん草, りんごジュース	494 kcal 22.1 g 15.9 g 2.5 g
17月	【卒業お祝い献立】 △あずき粥 	○	△ぶりのテリーヌ(おろしソース) △磯香あえ △のっぺい汁 △いちごゼリー	牛乳, あずき, ぶり, 鶏肉, ウルトラ寒天, 刻みのり, ★絹ごし豆腐	精白米, くずでん粉, ★ながいも, 揚げ油, ★生パン粉, 三温糖, さといも, ごま油, 上白糖	生姜, レモン果汁, 大根, 白菜, えのきたけ, 人参, かぶ, かぶ菜, いちご 	487 kcal 24.2 g 14.9 g 1.7 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 (550~731)	平均	483 kcal 22.7 g 16.5 g 1.7 g
---------------------------------------	----	---------------------------------------

3月給食だより

今月の目標 1年を振り返ってみよう



3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



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 きく ② もも ③ つめ
- 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 子どもの好きな色 ② ひな人形の着物 ③ 春の風景
- Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう?
- ① 米 ② 小粟 ③ 大豆
- Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう?
- ① 子どもの健やかな成長 ② 米がたくさんどれるように ③ お金がかせげるように
- Q5 雛知識でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう?
- ① あんこ団子 ② おこしもん ③ うずずもち

ごたえ Q1=② Q2=③(春を白、新芽を赤、桃の花を青) ヒンクで表す! Q3=①(うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある) Q4=③(雛の子の健やかな成長を願って、ちらしずしやハマグリのお粥が作られる) Q5=②(①は石川県茨城市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)