

# 令和6年度 3月 予定献立表



東京都立矢口特別支援学校長 阿出川千賀子

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
17kcal	-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩g
3	月	ちらし寿司 小松菜のりし すまし汁 桃ゼリー	米・れんこん・にんじん・たけのこ・かんぴょう・油揚げ ・しいたけ・うなぎ蒲焼き・ごま・さやえんどう/ 小松菜・にんじん・のり/ 鶏肉・かまぼこ・えのきだけ・こまつな/ 粉寒天・ネクター・黄桃缶	桃の節句 3/3 
623	26.4			
20.9	2.6			
4	火	ごはん ツナポテトオムレツ	米/卵・じゃがいも・ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・牛乳/ひじき・しらたき・キャベツ・ ローズハム・マヨネーズ(卵不使用)・ごま/ ベーコン・大根・ほうれん草/しらぬい	
673	25.5			
24.5	2.7			
5	水	ソース焼きそば 酸辣湯 さつまいもとじゃこの甘辛揚げ	中華麺・にんにく・しょうが・豚肉・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・キャベツ・干し椎茸・青のり/ たまねぎ・にんじん・しいたけ・小松菜/ 大豆・さつまいも・ちりめんじゃこ・ごま	
659	27.9			
19.8	3.5			
6	木	ごはん 豚キムチ ごま和え 中華スープ	米/しょうが・にんにく・もやし・玉ねぎ・ ピーマン・ねぎ・キムチ・豚肉/ 切り干しだいごん・にんじん・小松菜・ごま/ ちんげんざい・にんじん・豆腐	
636	25.1			
24.3	2.6			
7	金	ごはん 鯛のり焼き えび和え 大根の中華風そぼろ煮 五目汁	米/ぶり/ もやし・小松菜・えび/ 豚肉・大根・ねぎ・にんにく/ 木綿豆腐・にんじん・白菜・しめじ・こんにゃく・ねぎ	魚の日
667	35.3			
26.1	2.5			
10	月	ごはん 松風焼き おかか和え 根菜のみそ汁 栗物(いちご)	米/豚肉・鶏肉・ねぎ・にんじん・干し椎茸・卵・ しょうが・にんにく・パン粉・ごま/ もやし・にんじん・こまつな・おかか/ にんじん・だいごん・ごぼう・えのき・小松菜・油揚げ/ いちご	
646	32.8			
20.6	2.2			
11	火	中華丼 ワンタンスープ	米・豚肉・えび・サラダ油・しょうが・にんにく・ にんじん・たまねぎ・きくらげ・たけのこ・はくさい にら・にんじん・もやし・こまつな・しいたけ・ ワンタンの皮/卵・牛乳	お楽しみ献立
666	27.1			
18.9	2.7			
12	水	ごはん だらのちゃんちゃん焼き 大根と豚肉のうま煮 ♥かきたま汁	米/たら・しょうが・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ねぎ・しめじ・マヨネーズ(卵不使用)/ だいごん・にんじん・豚肉/ 卵・にんじん・白菜	小4-4 中2-C
674	40.9			
18.8	3.0			
13	木	ごはん 回鍋肉 たこべったん	米/豚肉・たけのこ・玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・ にんじん・ねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが/ にんじん・とうもろこし・ねぎ・キャベツ・たこ・だいす おおか・紅しょうが/生揚げ・にんじん・もやし・ チンゲン菜	お楽しみ献立
684	29.8			
17.4	2.8			

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
17kcal	-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩g
14	金	コッペパン ジャム(いちご)	パン・いちご・レモン果汁/鶏肉・にんじん・ 玉ねぎ・じゃがいも・ブロッコリー・いんげん豆・ バター・薄力粉・牛乳/ ♥スバグッティサラダ	
702	25.4			
32.8	2.5			小4-2、小6-4
17	月	米粉チキンカレーライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	米・鶏肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ じゃがいも・トマト・はちみつ・米粉/ きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし/ ぶどうジュース・粉寒天	
657	24.3			
16.6	2.6			
18	火	ごはん 膏太ふりかけ 鮭の塩焼き 干草和え かぼちゃの甘煮 人参のみそ汁	米/ちりめんじゃこ・塩昆布・ごま/ しろさけ/にんじん・こまつな・こんにゃく・油揚げ・ もやし・はくさい/かぼちゃ/だいごん・にんじん・ねぎ お赤飯 ♥鶏肉のから揚げ しょうが醤油和え 祝い汁 フルーツボンチ	
681	36.1			
18.5	2.5			
19	水	お赤飯 ♥鶏肉のから揚げ しょうが醤油和え 祝い汁 フルーツボンチ	米・ささげ・ごま/鶏肉・しょうが・米粉/ 小松菜・にんじん・キャベツ/ かまぼこ・えのき・わかめ/ 粉寒天・黄桃缶・パイ缶・みかん缶	小5-8、小6-6、中1-G
685	28.4			
17.2	2.8			
20日 春分の日				
21	金	フレンチトースト ポークビーンズ 野菜サラダ(チーズ入り)	パン・バター・牛乳・卵/豚肉・ 大豆・金時豆・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ セロリ・にんにく・トマト・グリーンピース/ キャベツ・にんじん・きゅうり・チーズ・レモン果汁	中学部卒業式
667	32.5			
26.7	2.5			
24	月	ごはん 豚肉のみそ炒め 豆苗ツナ和え 五目きんぴら だいごんのみそ汁	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんにく/ キャベツ・にんじん・こまつな/にんじん・ごぼう・ こんにゃく・れんこん・さつま揚げ・ごま/ だいごん・もずく	小学部卒業式  一年間ありがとう ございました!
659	30.3			
19.3	3.0			



「ひなまつり」というと女の子だけの行事に思いますが、もともとは「桃の節句」といい、年齢や性別を問わず幸せを願う邪気払いの行事でした。雛人形を飾るようになったのは江戸時代のごとで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされています。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、華やかな食べ物があります。

《3月平均》	17kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	665 kcal	29.9 g	21.5 g	94.8 g	2.7 g

- (表記の栄養価は中学部のもです。小学部は70~80%の値になります。)
- ☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。
  - ☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。  
毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。
  - ♥はリクエスト給食です。

