

令和6年度

## 3月の給食献立予定表



清武せいりゅう支援学校

日	曜	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	小学部	中・高等部	メッセージ
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体のちようしをととのえる		エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	
3月	月	主食 ちらしずし		こめ			660	763	3月3日のひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長をお祝いする日です。この日は、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひし餅、白酒、ひなあられなどをいただく風習があります。今日の給食は、ちらし寿司とひし餅と同じ色合いの三色のゼリーがお祝いメニューです。
		副菜 たまご	さとう	にんじん たけのこ れんこん えだまめ かんぴょう しいたけ	す しお しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ		23.3	26.9	
		主菜 チキンてりやきパティ	とりにく だいizu	パンこ さとう でんぶん あぶら	たまねぎ	しょうゆ こうしんりょう しお	98.8	115.0	
		副菜 はんぺんのすまじる	はんぺん とうふ		ほうれんそう えのき ねぎ	しょうゆ さけ しお かつおぶし こんぶ	2.9	3.5	
		その他 ぎゅうにゅう ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう	ひなまつりゼリー(いちご・どうにゅう・もも)					
4月	火	主食 むぎごはん		こめ むぎ			583	709	きんびらごぼうのきんびら(金平)は、金太郎である坂田金時の息子で、怪力をもつことで知られた坂田金平のことです。ごぼうの歯ごたえや精のがつくところが坂田金平の強さに通じることから金平ごぼうと名付けられたそうです。
		主菜 いわしのみぞれに	いわし	さとう でんぶん	だいこん	しょうゆ みりん しお	25.4	30.0	
		副菜 きんぴらごぼう	ぶたにく	さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ さけ	74.6	94.8	
		副菜 とうにゅうのみそしる	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	さといも	たまねぎ えのき ねぎ	にばし こんぶ	2.4	2.9	
		その他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
せいいりゅう高等部3年	5水	主食 カレーライス(チキン)		こめ むぎ			698	817	今日の給食は、清武せいりゅうの高等部3年生のリクエスト給食です。カレーライスとピーマンのサラダ、プリンがリクエストメニューです。サラダのピーマンは、宮崎県産のカラーピーマンで、カリウム、ビタミンCを多く含みます。
		主菜副菜 とりにく チーズ	じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが	カレールウ ガラスープ		23.9	27.6	
		副菜 キャベツとカラーピーマンのサラダ	まぐろ	ひゅうがなつドレッシング	キャベツ きゅうり カラーピーマン にんじん たまねぎ		99.9	119.9	
リクエスト給食	6木	その他 ぎゅうにゅう プリン	ぎゅうにゅう	プリン(たまご)			2.7	3.2	ボトワはフランスの家庭料理の一つ、「火にかけた鍋」という意味です。大きく切った肉や野菜に香草を加えて煮込んだ料理です。
		主食 しょくパン りんごジャム		しょくパン りんごジャム			651	827	
みなみ高等部3年	7金	主菜副菜 ポトフ	ぶたにく ウィンナー	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	しょうゆ ワイン コソメ しお こしょう	24.7	30.0	今日の給食は、みなみのかぜの高等部3年生のリクエスト給食です。鶏のから揚げ、豚汁、クリープがリクエストメニューです。豚汁は給食のリクエストの多い汁物で、全国で親しまれているみそ汁ですが、鹿児島県の郷土料理です。
		副菜 ポテトカップグラタン	とうにゅう おから	ショートニング じゃがいも こめこ みずあめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	しお こうしんりょう	75.9	97.0	
		その他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1	2.8	
		主食 むぎごはん		こめ むぎ			642	782	
リクエスト給食	10月	主菜 とりのからあげ	とりにく	でんぶん こめあぶら	しょうが にんにく	しょうゆ さけ しお こしょう	26.6	33.2	チャブチエに入っている春雨は、中国から伝わった食べ物で、緑豆やじゃがいも、さつまいもからできた「でんぶん」を原料にして作られる乾燥させた麺です。今日は緑豆春雨を使っています。
		副菜 キャベツのソテー		サラダあぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう	83.9	103.4	
		副菜 ぶたじる	ぶたにく とうふ、みそ	さといも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	にばし こんぶ	2.1	2.5	
		その他 ぎゅうにゅう チョコクレープ	ぎゅうにゅう	チョコクレープ(たまごなし)					
リクエスト給食	11火	主食 むぎごはん		むぎごはん			592	705	キャベツという名前は、英語の「キャベツ」からきた名前です。キャベツに特徴的な栄養素としてあげられるのが、ビタミンC。これは胃腸の粘膜を正常にととのえ、保持する成分で、胃腸薬にも含まれているため、キャベツ由来の名前がついた薬もありますね。
		主菜副菜 チャブチエ	ぶたにく たまご	はるさめ さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら	チゲンサイ もやし たけのこ にんじん にら にんにく	しょうゆ さけ しお こしょう	26.4	30.4	
		副菜 もずくスープ	もずく とうふ、とりにく	でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ しお かつおぶし こんぶ	81.3	100.6	
		その他 ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト				2.3	2.6	
リクエスト給食	11火	主食 スパゲティナポリタン		スパゲティ			581	672	キャベツという名前は、英語の「キャベツ」からきた名前です。キャベツに特徴的な栄養素としてあげられるのが、ビタミンC。これは胃腸の粘膜を正常にととのえ、保持する成分で、胃腸薬にも含まれているため、キャベツ由来の名前がついた薬もありますね。
		主菜副菜 ぶたにく ハム チーズ	サラダあぶら バター	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	ケチャップ しお こしょう		26.7	30.6	
		副菜 キャベツとツナのサラダ	まぐろ	こめサラダ あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん レモンじる	す しょうゆ しお	70.7	82.9	
		副菜 コーンクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう		クリームコーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	めし しお こしょう	2.9	3.4	
		その他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						

# 3月の給食献立予定表

令和6年度

清武せいりゅう支援学校

日	曜	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	小学部	中・高等部	メッセージ	
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体のちようしをととのえる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 糖質量(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 糖質量(g) 食塩相当量(g)		
12	水	主食 きのこぎゅうどん		こめ むぎ			674	788	今日の給食は、卒業お祝い給食です。すまし汁には、「の」の字を「祝」にしたなるとが入っています。健康な体は毎日の食事の積み重ねによって作られます。今まで学んできたことや給食を参考にこれからも毎日の食事をしっかり食べて下さいね。	
		主菜副菜 ぎゅうにく	さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ エリンギ しめじ しいたけ しょうが	しょゆ さけ みりん	27.4	31.6			
		副菜 もやしのごまあえ	まぐろ	ごま さとう	もやし ほうれんそう にんじん	しょゆ	95.7	115.0		
		副菜 おいわいなるとのすまじる	とうふ おいわいなると わかめ	えのき ねぎ	しょゆ さけ しお かつおぶし こんぶ	2.7	3.1			
		その他 ぎゅうにゅう おいわいケーキ	ぎゅうにゅう	おいわいケーキ(たまご)						
13	木	主食 こくとうパン		こくとうパン			538	704	今日のハンバーグは宮崎産の黒毛和牛と黒豚を使ったハンバーグです。また、ほうれん草も宮崎県産です。ほうれん草はカリシウム、ビタミンC、鉄分やカルシウム、マグネシウムなどが豊富な野菜です。特に鉄分は野菜の中でも多く含まれているため、貧血予防でも食べて欲しい野菜です。	
		主菜 ハンバーグ	くろぶた みやざきぎゅう	パンこ でんぶん	たまねぎ	しお こうしんりょう ケチャップ ウスターーソース	26.3	33.4		
		副菜 ほうれんそうのソテー	まぐろ	サラダあぶら	ほうれんそう コーン	コンソメ しお こしょう	60.7	83.0		
		副菜 やさいスープ	とりにく	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	しょゆ コンソメ しお こしょう ガラスープ	2.5	3.2		
		その他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
14	金	卒業式								
17	月	主食 むぎごはん		こめ むぎ			563	681	じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。野菜のビタミンCは煮ると水に溶け出しやすいのですが、じゃがいもは、加熱してもんぶんがビタミンCが溶け出すのを防いでくれます。	
		主菜副菜 じゃがいものうまい	ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん たけのこ こんにゃく	しょゆ さけ みりん	25.8	30.1		
		副菜 とりごぼうじる	とりにく		だいこん ごぼう はくさい にんじん ねぎ しいたけ	しょゆ さけ みりん かつおぶし こんぶ	75.2	94.9		
		その他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8	2.1		
18	火	主食 むぎごはん		こめ むぎ			548	667	あじは、青背魚のなかでは脂肪分が少なく、高タンパク。アミノ酸やイソシン酸、ビタミンB <sub>1</sub> やB <sub>2</sub> が多く含まれ、うま味と栄養がたっぷりです。	
		主菜 あじフライ	あじ だいす	パンこ こむぎこ でんぶん こめあぶら		しお こうしんりょう	26.1	30.8		
		副菜 キャベツとぶたにくのソテー	ぶたにく	サラダあぶら	キャベツ にんじん ピーマン	ウスターーソース	71.0	90.1		
		副菜 むらくもじる	とりにく たまご		はくさい たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	しょゆ さけ しお かつおぶし こんぶ	1.9	2.3		
		その他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
19	水	主食 ちゅうかどん		こめ むぎ			588	739	毎月19日は食育の日です。今日は中華料理です。ギョウザは中国を起源に古くから食べられている料理です。中国では2000年前ほどから食べられていたそうです。日本へは明治時代に伝わり、戦後の昭和時代に本格的に広まりました。	
		主菜副菜 ぶたにく うずらたまご	でんぶん	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ コーン きくらげ	しょゆ オイスターーソース みりん しお こしょう ガラスープ	22.2	27.4			
		副菜 ギョウザ	ぶたにく	こむぎこ でんぶん ラード さとう ごまあぶら	キヤベツ たまねぎ はくさい しうが にんにく	しょゆ しお	86.9	11.2		
		副菜 ちゅうかスープ	やきぶた とうふ		チングンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	しょゆ さけ しお こしょう ガラスープ	2.7	3.3		
		その他 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
20	木	春分の日								
21	金	修了式								

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

※アレルギー対応をしている食品（卵、エビ・カニ、貝、除去対応の魚、ナッツ類）は太字にしています。

