

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	体のちょうしをととのえる		エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)		
				たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)		
				糖質量(g)	糖質量(g)	糖質量(g)	糖質量(g)	糖質量(g)	糖質量(g)		
				食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)	食塩相当量(g)		
3	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 こんにゃく くだも 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	チキンてりやきパーティ	とりにく だいず	パンこ さとう でんぷん 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	はんぺんのすましじる	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	ひなまつり給食	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・とうにゅう・もも)					
4	火	主食	むぎごはん		こめ むぎ			583	709	きんぴらごぼうのきんぴら(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ごとだそうです。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 でんぷん	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	にぼし こんぶ	2.4	2.9		
		その他		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
せいりゅう高等部3年		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、宮崎県産のカレーピーマンで、カリウム、ビタミンCを多く含みます。	
5	水	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 グリンピース にんにく しょうが	カレールー ガラスープ	23.9	27.6		
		副菜	キャベツとカラピーマンのサラダ	まぐろ	ひゅうがなつドレッシング	キャベツ きゅうり カレーマン にんじん たまねぎ		99.9	119.9		
リクエスト給食		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		
6	木	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		ポトフはフランスの家庭料理の一つで、「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。
		主菜副菜	ポトフ	ぶたにく ウインナー	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 ソルメ しお こしょう	24.7	30.0		
		副菜	ポテトカップグラタン	とうにゅう おから	ジャコング 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	
		みなみ高等部3年		主食	むぎごはん		こめ むぎ			642	
7	金	主菜	とりのからあげ	とりにく	でんぷん 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	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、クレ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	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	にぼし こんぶ	2.1	2.5		
		その他	リクエスト給食	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)					
10	月	主食	むぎごはん		むぎごはん			592	705	チャプチェ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「でんぷん」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。	
		主菜副菜	チャプチェ	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	パプリカ もやし たけのこ にんじん 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	でんぷん	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
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U。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 パター	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 レモン汁	すししょうゆ 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 たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ゆしお こしょう	2.9	3.4		
		その他		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						

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
				体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体のちょうしをととのえる		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、卒業祝い給食です。すまし汁には、「の」の字を「祝」にしたものが入っています。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 しいたけ しょうが	しょうゆ 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	しょうゆ	95.7	115.0	
		副菜	おいわいなるとのすましじる	とうふ おいわいなると わかめ		えのき ねぎ	しょうゆ さけ しお かつおぶし こんぶ	2.7	3.1	
		卒業祝い給食	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。ほうれん草はカロテン、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 でんぷん	たまねぎ	しお こうしんりょう ケチャップ ウスターソース	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	しょうゆ 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でんぷんがビタミンCが溶け出すのを防いでくれます。
		主菜副菜	じゃがいものうまに	ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく	しょうゆ 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	しょうゆ 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。アミノ酸やイノシン酸、ビタミンB ₁₂ 、やB ₁₂ 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 だいた	パンこ こむぎこ でんぷん 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	しょうゆ 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	でんぷん	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ コーン きくらげ	しょうゆ ウスターソース 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 でんぷん ラード さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	しょうゆ しお	86.9	11.2	
		副菜	ちゅうかスープ	やきぶた とうふ		チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ さけ しお こしょう ガラスープ	2.7	3.3	
		食育の日	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。

