

3月 よていこんだてひょう

2023年 3月

京都府立井手やまぶき支援学校

日	こんだてめい 献立名		ぎゆうにゅ	あか なかま 赤の仲間	き なかま 黄の仲間	みどり なかま 緑の仲間	E値キー たんぱく質 食塩相当量 (中学部基準)
	きほんしょく 基本食	けいたいしょく 形態食		ち にく 血や肉になる	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	
1水	ごはん	おかゆ			こめ		745 kcal
	ちゅうかどんぶり	ちゅうかどんぶり	○	ぶたにく,うずらたまご	ひまわりゆ,ごまあぶら,かたくりこ	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,もやし,はくさい,さんどまめ,ほしいたけ	31.7 g
	ワンタンスープ	ワンタンスープ		とりにく	ワンタン	チンゲンサイ,にんじん,しょうが	2.6 g
2木 リクエスト第1位	ごはん	おかゆ			こめ		781 kcal
	とりにくのからあげ	とりにくのからあげに	○	とりにく	かたくりこ,なたねゆ	しょうが,にんにく	30.0 g
	あおなのおひたし	あおなのおひたし			すりごま	こまつな,はくさい,もやし	2.4 g
	さつまじる	さつまじる		みそ	さつまいも	だいこん,ごぼう,しめじ,ねぎ	
3金 ひなまつり	ちらしずし	とりにくのたきごみごはん		ちりめんじゃこ,きんしたまご,きざみのり	こめ,さとう	にんじん,ほしいたけ,グリーンピース	722 kcal
	ちくわのにしよあげ	たらのにしよあげに	○	ちくわ,あおのり	てんぷらこ,なたねゆ		29.5 g
	はなふとなのはなのすましじる	すましじる		きぬごしどうふ 	はなふ	たまねぎ,なのはな 	3.4 g
6月	むぎごはん	おかゆ			こめ,むぎ		950 kcal
	まめまめカレー	まめまめカレー	○	ぎゅうひきにく,ぶたひきにく,ぶたレバーチップ,だいず,ひよこまめ,スキムミルク	ひまわりゆ,こむぎこ,バター	しょうが,にんにく,えだまめ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,すりおろしりんご	38.2 g
	ふくじんづけ	だいこんのもの				ふくじんづけ	2.1 g
	アロエフルーツヨーグルト	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん,パインアップル,もも,アロエ	
7火 卒業お祝い献立	おせきはん	やわらかせきはん		あずき 	こめ,もちごめ,くろごま		786 kcal
	ほっけのいちやぼし	さわらのつけやき		ほっけ 			32.4 g
	そくせきづけ	そくせきづけ	○	しおこんぶ		はくさい,きゅうり	3.6 g
	えのきのみそしる	みそしる		みそ,みそ		えのきたけ,キャベツ,ねぎ	
	(小・中)すだちゼリー	すだちゼリー			すだちゼリー		
	(高)おいおいケーキ				ショートケーキ		
8日 高等部卒業式(給食なし)							
9木	ごはん	おかゆ			こめ		752 kcal
	さばのさいきょうやき	さばのさいきょうやき	○	さば,しろみそ			31.2 g
	やさしいため	キャベツとほうれんそうのいためもの			ひまわりゆ	キャベツ,こまつな,にんじん	3.0 g
	あかだし	あかだし		もめんどうふ,わかめ,まめみそ		たまねぎ,ねぎ	
10金	こくとうパン	パンがゆ			こくとうパン		817 kcal
	チリコンカーン	チリコンカーン	○	ひよこまめ,ぶたひきにく,ぶたレバーチップ	ひまわりゆ,かたくりこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,えだまめ	32.6 g
	やさしいサラダ	やさしいサラダ				もやし,コーン,キャベツ	2.8 g
	(てづくりしょうがドレッシング)	(てづくりしょうがドレッシング)			ひまわりゆ,さとう	しょうが,レモンかじゅう	
13月 小学部6年生考案献立	たけのこごはん	にんじんがゆ			こめ	たけのこ	733 kcal
	さけのしおやき	さけのしおやき	○				31.1 g
	ポテトサラダ	ポテトサラダ			じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,きゅうり	2.8 g
	さんぺいじる	さんぺいじる		とりにく	つきこんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	
14火 卒業お祝い献立	ドッグパン	パンがゆ					811 kcal
	やきそば	やきうどん		ぶたにく,あおのり	ちゅうかめん,ひまわりゆ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし	29.7 g
	チンゲンサイのスープ	チンゲンサイのスープ	○			チンゲンサイ,えのきたけ,はくさい	3.4 g
	(小・中)おいおいケーキ	おいおいケーキ			ショートケーキ 		
(高)すだちゼリー				すだちゼリー			
15日 小学部・中学部卒業式(給食なし)							
16木	むぎごはん	おかゆ			こめ,むぎ		757 kcal
	いわしフライ	アジのあげに	○	いわし	てんぷらこ,パンこ,なたねゆ		30.0 g
	キャベツのカレーいため	キャベツのカレーいため			ひまわりゆ	キャベツ,もやし,にんじん	2.0 g
	オニオンスープ	オニオンスープ		ベーコン		しめじ,こまつな,たまねぎ,パセリ	
17金 人気メニュー	ごはん	おかゆ			こめ		717 kcal
	ぶたキムチどんぶり	ぶたにくキムチどんぶり	○	ぶたにく	ごまあぶら,かたくりこ,いりごま	にんにく,しょうが,キムチ,たまねぎ,はくさい,にんじん,にら	29.1 g
	あつあげのみそしる	おほろどうふのみそしる		あつあげ,みそ		こまつな,しめじ	2.4 g

■ 肉加工品、練り物はノンアレルギー製品（乳・卵・小麦不使用）を使用しています。 ■ 献立は都合により変更する場合があります。
 ■ 小・中・高 統一メニューを実施し、配缶量を調整しています。 〈基準〉児童生徒の身体記録より算出 小学部570kcal 中学部761kcal 高等部823kcal