

よていこんだてひょう

れいわ 7ねん 3がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 14 回
群馬県立渡良瀬特別支援学校
 献立は都合により変更になることがあります。

にち よう	こんだてめい			おもなざいりょうとからだのなかのはたらき			えいようか					
				あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)		
				からだをつくる	エネルギーになる	からだのちようしをととのえる	うえ した	しょうかくが ちゆうがくが	こうどうが			
3 月	ちらし寿司 ＜ひな祭りメニュー＞	牛乳	ゆばとたけのこのすまし汁 菜の花のからし和え ひなあられ	きんし たまご ゆば	とりにく あぶらあ げ こんが	こめ さとう あぶら ひなあら ふ れ	にんじん きぬさや みつば なばな ごぼう たけのこ えのき しめじ きゃべつ	603 730	22.5 26.8	19.6 22.8	2.4 2.9	
4 火	ココア揚げパン	牛乳	スコッチエッグ コンソメスープ	すこつち えつぐ ういん な ぎゅう にゅう	ぼん ここあ じゃが いも あぶら	にんじん はせり きゃべつ たまねぎ せろり	655 796	23.9 28.6	34.3 41.5	2.4 2.9		
5 水	うどん(袋)	牛乳	カレーうどん(汁) タラと野菜の練り物(卵 入り) ほうれん草の磯和え/オレンジ	ぶたにく ねりもの	あぶらあ なると ぎゅう のり	めん じゃが いも る一 あぶら	にんじん ほうれん そう たまねぎ きゅうり おれんじ	617 748	23.9 28.6	18.0 20.8	3.2 4.0	
6 木	なめし ＜中3 生お祝いメニュー＞	牛乳	とり肉の照り焼き 絹さやのおかか和え すまし汁/お祝いゼリー	とりにく なると	かつおぶ し どうふ ぎゅう にゅう	こめ さとう ぜりー なめし もと みつば きゃべつ だいこん しめじ	631 765	27.8 33.5	19.5 22.7	2.6 3.2		
7 金	食パン	牛乳	ホキフライ 野菜スープ アーモンドサラダ	ほきから い	ぶたにく ぎゅう にゅう	ぼん じゃが いも あぶら あーもん ど	にんじん もやし たまねぎ きゃべつ とうもろ こし	596 721	26.3 31.6	23.2 27.4	2.7 3.3	
10 月	パーカーハウス	牛乳/ ミルメー ク	ハンバーグトマトソース ABCスープ ジュシーフルーツ	はんばー く	べーこん ぎゅう にゅう	ぼん じゃが いも まかに あぶら みるめー く	とまと はせり にんじん たまねぎ えりんぎ にんにく きゃべつ じゅーしー るーつ	607 735	23.6 28.2	22.6 26.6	2.1 2.6	
11 火	ごはん ＜クリームサンドに してください！＞	牛乳	いわしの土佐煮 ごまサラダ とん汁	いわしと さに みそ	ぶたにく ぎゅう にゅう	どうふ こめ さとう じゃが いも こんにゃ ごま あぶら く	にんじん きゅうり きゃべつ ごぼう だいこん ねぎ	600 726	27.0 32.5	18.7 21.6	1.9 2.3	
12 水	背割りコッペパン ＜お祝いメニュー＞	牛乳	フルーツクリーム和え タラのムニエルきのこソース お祝いポトフ	ういん な ぐりーむ	かまぼこ たら ぎゅう にゅう	こむぎこ ぼん じゃが いも さとう あぶら	にんじん とまと はせり みかんか ん はいんか ん ももかん ん きゃべつ かがしめ まっしゅ るーむ たまねぎ じ	604 731	24.4 29.2	26.4 31.4	2.1 2.6	
13 木	たけのごはん ＜福島県の料理＞	牛乳	ごもくたまごや 五目玉子焼き きゅうりと白菜のツナ和え こづゆ	あぶらあ つな	とりにく たまご き ほたて ぎゅう にゅう	こめ むぎ さとう さといも したらき ふ あぶら ごま	にんじん ほうれん たけのこ きゅうり はくさい しいたけ きくらげ	604 731	22.3 26.5	23.1 27.2	2.4 2.9	
14 金	ラーメン(袋)	牛乳	塩ラーメン シューマイ 中華和え/チーズ	ぶたにく ちーず	しゅーま い ぎゅう にゅう	めん あぶら にんじん ちんげん さい にんにく ねぎ もやし きゅうり	580 701	27.7 33.4	20.2 23.6	3.1 3.8		
17 月	ごはん ＜群馬県の料理＞	牛乳	納豆 みそこんにゃく きのこ入り肉じゃが	なつどう ぎゅう にゅう	みそ ぶたにく ぎゅう にゅう	こめ こんにゃ く さとう じゃが いも	にんじん きぬさや しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ	580 701	26.3 31.6	15.8 18.0	1.8 2.2	
18 火	ごはん ＜お彼岸メニュー＞	牛乳	ぶた肉ともやしの炒め物 具だくさん汁 ぼたもち	ぶたにく ぎゅう にゅう	あぶらあ みそ げ ぎゅう にゅう	こめ さとう あぶら ぼたもち じゃが いも	こまつな にんにく もやし ねぎ しめじ だいこん	613 743	27.5 33.1	16.2 18.5	1.8 2.2	
19 水	パンキンパン	牛乳	チキンのクリームソース ラビオリとトマトスープ バナナ	とりにく ぶたにく ぎゅう にゅう	ぎゅう にゅう	ぼん らびおり あぶら る一	にんじん ほうれん んそう とまと たまねぎ しめじ えりんぎ まっしゅ るーむ はくさい ばなな	593 717	34.3 41.8	18.2 21.0	2.3 2.8	
21 金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきサラダ でこぼん	ぶたにく ぎゅう にゅう	ひじき	こめ むぎ じゃが いも さとう あぶら る一 ごま	にんじん にんにく たまねぎ しめじ えりんぎ きゅうり きゃべつ でこぼん	624 756	22.1 26.3	18.1 20.9	2.3 2.8	
＜こんげつのもくひょう＞								平均	608 736	25.7 30.8	21.0 24.6	2.4 2.9
じゅんぴと かたづけを きちんとしましよ								基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満