

# よていこんだてひょう

れいわ 8ねん 3がつ

群馬県立渡良瀬特別支援学校 実施回数 15 回  
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			おもなでいりょうとからだのなかのほたらき			えいようか				
				あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	しじふ (g)	えんぷん (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のえる	うえ した	しょうかくぶ ちゆうがくぶ	こうとうぶ		
2 月	ココア揚げパン いちご ジョア	オムレツ クリームソース チリビーンズスープ	おむれつ きゅう にゅう じよあ ういん な だいず ひよこま がたにく め	くりーむ きどにー びーんず いんげん まめ	ぼん あぶら ごこあ	たまねぎ えりんぎ しめじ とまと にんじん にんにく きゃべつ	641 802	25.1 30.7	26.9 33.4	2.4 3.0	
3 火	ちらし寿司 牛乳 <ひな祭りメニュー>	ゆばと竹の子のすまし汁 菜の花のからし和え ひなあられ	きんした まご ぎゅう にゅう	とりにく あぶらあ げ こんぶ	こめ さとう あぶら ふ ひなあら れ	にんじん ごぼう きぬさや たけのこ みつば えのき しめじ なばな きゃべつ	580 705	21.8 26.0	18.2 20.9	2.4 2.9	
4 水	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 ショーロンポー 海藻サラダ	きゅう にゅう みそ	とうふ ぶたにく つな	こめ さとう かたくり こ あぶら	にんじん しょうが にんにく ねぎ たけのこ いら きゅうり きゃべつ	656 762	23.7 27.4	22.1 23.7	2.8 3.4	
5 木	なめし 牛乳 <中学部お祝いメニュー>	とりの照り焼き 絹さやのおかか和え すまし汁/お祝いゼリー	きゅう にゅう とうふ	とりにく かつおぶ し なると	こめ さとう ぜりー	なめしの もと にんじん だいこん しめじ みつば	635 709	27.9 29.0	20.6 19.7	3.0 3.7	
6 金	ゆめロールパン 牛乳	塩焼きそば ウインナー フルーツゼリー和え	ぎゅう にゅう	ぶたにく ういん な	ぼん めん あぶら ぜりー	びーまん もやし きゃべつ たまねぎ にんじん ばいんか ん ももかん みかんか ん ばなな ん	607 745	24.3 29.3	22.6 26.7	2.6 3.2	
9 月	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 ごまサラダ とん汁	ぎゅう にゅう とうふ	さばみそ に みそ	ぶたにく こめ ごま さとう じゃがい も こんにゃ く あぶら	きゅうり きゃべつ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	656 746	29.5 32.3	21.7 22.6	2.1 2.4	
10 火	パーカーハウス ジョア	ハンバーグトマトソース ABCスープ アーモンドサラダ/ジュシーフルーツ	じよあ はんぼー く	パーこん	ぼん あぶら じゃがい も まかに あーもん ど さとう	とまと たまねぎ えりんぎ にんにく きゃべつ ばせり きゃべつ にんじん きゅうり じゅーしー ふ る つ	604 748	23.9 28.5	21.0 25.5	2.6 3.1	
11 水	竹の子ごはん 牛乳 <栃木県の料理>	玉子焼き きゅうりと白菜のツナ和え かんぴょうのすまし汁/いちごゼリー	あぶらあ たまごや き	とりにく ぎゅう にゅう つな	こめ むぎ さとう あぶら ごま ぜりー	たけのこ きゅうり ほうさい しめじ しいたけ にんじん かんぴよ う みつば	630 726	21.0 23.7	23.1 24.4	2.3 2.7	
12 木	ごはん 昆布の佃煮 牛乳 <群馬県の料理>	ぶたひき肉とキャベツの炒め物 なめこ汁 花いんげんの甘煮	きゅう にゅう みそ	ぶたにく こうやど うふ とうふ いんげん まめ	こめ さとう ごま あぶら	だいこん しょうが ねぎ にんにく きゃべつ せろり もやし なめこ	588 712	24.2 28.6	16.6 18.8	2.1 2.6	
13 金	フルーツクリーム 和え 牛乳 <小学部お祝いメニュー>	フルーツクリームサンドに してください。 お祝いポトフ タラのムニエルきのこソース	ほいつぶ くりーむ かまぼこ	ぎゅう にゅう ういん な	こむぎこ ぼん じゃがい も あぶら さとう	みかんか ん ばいんか ん ももかん ん きゃべつ たまねぎ かぶ にんじん とまと まっしゅ りー む	606 752	24.4 28.7	26.6 31.9	2.1 2.5	
16 月	コッパパン 牛乳 いちごジャム	タンドリーチキン ミネストローネ ブロッコリーカリフラワーサラダ	ぎゅう にゅう パーこん	とりにく よーく る と	ぼん じゃむ じゃがい も あぶら まよねー ず	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん せろり とまと ぶろっ りー かりふ ら わー	588 722	27.8 33.6	22.1 26.9	2.3 3.1	
17 火	ごはん 味付けのり 牛乳 <お彼岸メニュー>	ぶた肉ともやしの炒め物 臭だくさん汁 ぼたもち	ぎゅう にゅう みそ	ぶたにく あぶらあ げ あじのり	こめ あぶら さとう じゃがい も ぼたもち	にんにく もやし ねぎ しめじ こまつな だいこん	619 730	28.3 33.3	16.3 18.6	1.9 2.5	
18 水	パンプキンパン 牛乳	タラのムニエルクリームソース ラビオリトマトスープ バナナ	ぎゅう にゅう	たら ぶたにく	こむぎこ ぼん あぶら るー らびおり	たまねぎ しめじ えりんぎ まっしゅ るー む ほうれん そう とまと ばなな	585 728	29.5 34.0	17.1 19.7	2.5 3.3	
19 木	麦ごはん 牛乳	ポークカレー ひじきサラダ オレンジ	ぶたにく ぎゅう にゅう	ひじき	むぎ こめ じゃがい も あぶら るー さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ きゅうり きゃべつ おれんじ	632 763	23.7 28.1	18.7 21.9	2.4 3.0	
23 月	アーモンド トースト(ミニ) 牛乳	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ	ぎゅう にゅう	ぶたにく	ぼん あーもん さとう ばたー めん あぶら るー	にんじん たまねぎ にんにく とまと ばせり きゃべつ きゅうり びーまん	610 720	24.4 28.8	27.1 31.2	2.0 2.4	
<p>&lt;こんげつのもくひょう&gt;</p> <p>じゅんぴと あとかたづけを きちんと しましよ</p>							平均	616 738	25.3 29.5	21.4 24.4	2.4 2.9
							基準	630 800	26.0 33.0	17.5 22.3	2.0未満 2.5未満
4月 7 火	キャロットパン 牛乳	チキンのオープン焼き ポトフ グリーンサラダ	ぎゅう にゅう	とりにく ういん な	ぼん じゃがい も	にんにく きゃべつ たまねぎ かぶ にんじん ぶろっ りー きゅうり	591 757	27.3 34.5	26.9 33.2	2.4 3.2	