

3月 給食こんだて表



兵庫県立おこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
3 ★桃の節句献立 ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそマヨやき なのはなのおひたし さわにわん さんしょくゼリー	4 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめの オイスターソース ニラたまスープ	5 こくとうパン ぎゅうにゅう とりのマーメレードやき こふきいも コンソメスープ	6 ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ナムル はくさいのみそしる	7 ごはん ぎゅうにゅう カレーぶたじゃが ひじきのようふういた めに
10 ★お祝い献立 ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ きゃべつのしおこん ぶあえ きのこのみそしる ももゼリー	11 	12 こがたパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティー ブロッコリーサラダ	13 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに とさずあえ すましじる	14 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに こまつなのいためもの
17 ごはん ぎゅうにゅう タッカルビ トック	18 ごはん ぎゅうにゅう あかうおのこうみ ソース きんぴらだいず だいこんのみそしる	19 ビーフカレー ぎゅうにゅう うみとはたけのサラダ	20 	21

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

3月の目標

いちねんかん きゅうしょく ふ かえ
一年間の給食を振り返ろう

この一年を振り返って、給食

時間はとうだったでしょうか。

下の表で、できたこと、できな

かったことを確認しましょう。

☐にチェックをいれましょう。

☐ 準備や片づけは、きまりを守ってできた

☐ 手をきれいに洗うことができた

☐ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた

☐ よくかんで、あじわって食べることができた

カミカミ

カミカミ

☐ よい姿勢で食べることができた

☐ マナーを守って、楽しく給食を食べることができた

令和6年度

3月給食献立表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)
	牛乳 ごはん 鰯のみそマヨ焼き 菜の花のおひたし 沢煮椀 三色ゼリー	牛乳 ごはん 豚肉と春雨のオイス ターソース ニラ玉スープ	牛乳 黒糖パン 鶏のマーマレード焼き 粉ふき芋 コンソメスープ	牛乳 ごはん 鶏のからあげ ナムル 白菜のみそ汁	牛乳 ごはん カレー豚じゃが ひじきの洋風炒め煮	牛乳 ごはん チキンカツ キャベツの塩昆布和え きのこのみそ汁 ももゼリー	牛乳 こがたパン ミートスパゲティー ブロッコリーサラダ	牛乳 ごはん さばのみそ煮 土佐酢和え すまし汁	牛乳 ごはん 高野豆腐のうま煮 小松菜の炒めもの トック	牛乳 ごはん タッカルビ トック	牛乳 ごはん 赤魚の香味ソース きんぴら大豆 大根のみそ汁	牛乳 ごはん ビーフカレー 海と畑のサラダ
材 料 名 お よ び 使 用 量 (ｇ)	普通牛乳 206 精白米 92 さわら 1 料理酒 3 白味噌 3 L&M/ソニックハーフ 2 三温糖 0.5 菜の花 18 キャベツ 27 削り節 0.4 昆布だし 0.1 うすくちしょうゆ 1.8 みりん 1 豚もも肉 8 大根 20 にんじん 10 えのきたけ 8 水菜 8 油揚げ 4 削り節 2 昆布だし 0.5 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2 かたくり粉 1.2 三色ゼリー 1 ひな祭り おめでとう!	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 45 春雨(乾) 10 たまねぎ 20 キャベツ 30 たけのこ 10 にんじん 10 ぶなしめじ 10 小松菜 10 にんにく 0.5 しょうが 0.3 ごま油 1.5 チキンスープ 10 中華スープ 0.4 料理酒 1 オイスターソース 2 こしょう 1 いりごま 1 たまねぎ 10 えのきたけ 10 きくらげ 0.2 鶏卵 15 にら 10 チキンスープ 16 中華スープ 0.4 うすくちしょうゆ 2 食塩 0.2 かたくり粉 0.8 ごま油 0.5	普通牛乳 206 黒糖パン 1 鶏もも肉 1枚 にんにく 0.3 こいくちしょうゆ 2 料理酒 3 マールド(高糖) 5 じゃがいも 55 食塩 0.25 こしょう 0.01 鶏もも肉 20 たまねぎ 15 レタス 15 えのきたけ 8 パセリ 0.4 サラダ油 0.3 チキンスープ 16 コンソメ 0.5 食塩 0.3 こしょう 0.01	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 75 にんにく 0.2 しょうが 0.2 ごま油 0.6 料理酒 1.8 こいくちしょうゆ 1.8 かたくり粉 6.5 サラダ油 6.5 緑豆もやし 30 ほうれん草 25 にんじん 6 食塩 0.2 ごま油 0.5 白菜 20 たまねぎ 10 ぶなしめじ 8 生揚げ 12 葉ねぎ 3 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 豚もも肉 50 たまねぎ 40 にんじん 25 しょうが 70 さやいんげん 10 つきこんにやく 10 ごま油 1.5 煮干しだし 2 昆布だし 0.2 料理酒 2 塩昆布 2 ごま油 3 油揚げ 4 えのきたけ 10 ぶなしめじ 10 たまねぎ 10 小松菜 8 みそ 10 煮干しだし 3 昆布だし 1 料理酒 1 三温糖 0.4 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 0.5	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 60 食塩 0.2 こしょう 0.01 薄力粉 4 水 2 パン粉 10 サラダ油 4 中濃ソース 5 キャベツ 45 いりごま 0.5 塩昆布 0.4 ごま油 1.2 トマトケチャップ 10 トマトピューレー 5 ウスターソース 2 キャベツ 15 ブロッコリー 15 にんじん 10 ホールコーン 8 米酢 2 三温糖 0.4 オリーブ油 1 食塩 0.3 こしょう 0.01	普通牛乳 206 精白米 92 さば 45 料理酒 20 みそ 4 こいくちしょうゆ 2 三温糖 2.5 みりん 1 生姜 1 ほうれん草 32 にんじん 5 白菜 24 かつお節 0.3 うすくちしょうゆ 1.5 三温糖 0.5 みりん 0.5 米酢 0.8 木綿豆腐 15 大根 15 ぶなしめじ 15 にんじん 10 糸みつば 3 削り節 2 昆布だし 0.5 うすくちしょうゆ 2.2 食塩 0.2	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 30 高野豆腐 20 干しいたけ 1 たまねぎ 50 にんじん 20 さやいんげん 10 うすくちしょうゆ 4.5 三温糖 2 みりん 2 昆布だし 0.2 みそ 1 削り節 3 水 80 豚もも肉 10 小松菜 25 緑豆もやし 20 ぶなしめじ 8 しょうが 0.2 ごま油 1 中華スープ 0.2 こいくちしょうゆ 1.2 三温糖 0.3 こしょう 0.02	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 50 料理酒 1 たまねぎ 35 かたくり粉 10 さつまいも 30 キャベツ 30 にら 10 にんにく 0.3 しょうが 0.2 ごま油 1 米酢 3 三温糖 2 こいくちしょうゆ 2 大豆水煮 20 ごぼう 20 にんじん 8 たまねぎ 20 えのきたけ 10 きくらげ 0.2 トック 10 鶏卵 15 葉ねぎ 4 刻みのり 0.7 チキンスープ 20 うすくちしょうゆ 1.8 食塩 0.3 こしょう 0.01 ごま油 0.5	普通牛乳 206 精白米 92 鶏もも肉 1 料理酒 1 たまねぎ 10 かたくり粉 7 サラダ油 5 根深ねぎ 4 しょうが 0.3 にんにく 0.3 ごま油 0.3 米酢 2 三温糖 2 こいくちしょうゆ 2 大根 25 たまねぎ 10 生揚げ 10 カットわかめ 0.5 みそ 8 煮干しだし 3 昆布だし 0.3	普通牛乳 206 精白米 92 牛肉 40 料理酒 1 たまねぎ 45 にんじん 20 じゃがいも 45 にんにく 0.5 サラダ油 2 カレー粉 16 カレー粉 0.03 水 120 芽ひじき 0.6 キャベツ 25 きゅうり 5 にんじん 5 ホールコーン 7 ツナフレーク 7 米酢 1.5 うすくちしょうゆ 2 三温糖 0.5 こしょう 0.01	
	673kcal 31.1g 18.6g	662kcal 26.0g 19.9g	615kcal 32.1g 26.0g	728kcal 29.1g 28.9g	701kcal 26.9g 19.9g	767kcal 29.2g 26.8g	643kcal 28.9g 22.0g	690kcal 28.1g 26.0g	685kcal 32.5g 22.5g	677kcal 25.8g 19.4g	695kcal 29.1g 19.8g	688kcal 25.3g 20.8g

○：赤色の食品（体をつくるものになるもの）
□：黄色の食品（熱や力になるもの）
△：緑色の食品（体の調子を整えるもの） ※学年ごとに量を調整しています。
分量は、中学部を基準とし、小低は×0.7、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。



一年間ありがとうございました！

まだまだ寒い日が続いていますが、日ざしの暖かさに春の訪れを感じるようになりました。

早いもので、今年度最後の月になり、今のクラスで給食を食べることも残りわずかになりました。楽しい給食の時間を過ごしてもらえればと思います。

保護者のみなさま、今年度も給食へのご理解・ご協力をありがとうございました。

引き続き、安全安心な給食提供に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

4月の給食開始は、
小学部（高）・中学部・高等部：4月11日(金)
小学部(低)：4月14日(月) です。

エプロンや帽子、箸やスプーンなど、春休み中にお子さまに合っているものか、確認をお願いします。

お祝い献立
卒業式の前日はお祝い献立です。
できることが少しずつ増え、成長しているみなさんを、お互いにお祝いしましょう。

