

3月献立予定表

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
献立名	ごはん 天ぷら盛合せ 菜種和え ひながし	ごはん 鶏唐揚げ ビーンズサラダ ヨーグルト	ごはん 白身魚のみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ	ごはん かき揚げそば 大豆煮 小松菜の和え物 ブドウゼリー	ごはん 友禅豆腐 里芋のそぼろあんかけ ホウレン草の錦糸和え
献立材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77g</li> <li>水 100g</li> </ul> </li> <li>■袋)天ぷら盛合せ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)のぼしエビ 12.5g×20尾 12.5g</li> <li>なす(生) 20g</li> <li>冷)さつまいも輪切り 20g</li> <li>冷)南瓜スライス 20g</li> <li>冷)オクラS 10g</li> <li>天ぷら粉 12g</li> <li>キャノーラ油 12g</li> <li>食塩(小袋)0.3g 1袋</li> </ul> </li> <li>■☆菜種和え                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)菜の花 60g</li> <li>凍結全卵 20g</li> <li>上白糖 0.2g</li> <li>濃口醤油 2g</li> </ul> </li> <li>■ひながし                             <ul style="list-style-type: none"> <li>ひながし 1袋</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77g</li> <li>水 100g</li> </ul> </li> <li>■鶏唐揚げ(80)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)鶏もも 80g</li> <li>濃口醤油 2.67g</li> <li>料理酒 2.67g</li> <li>おろし生姜 1g</li> <li>片栗粉 8g</li> <li>キャノーラ油 8g</li> <li>冷)メークイン乱切り 60g</li> <li>人参(生) 10g</li> <li>出し汁 20g</li> <li>上白糖 1g</li> <li>濃口醤油 2g</li> <li>みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■袋)ビーンズサラダ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>大豆水煮 40g</li> <li>人参(生) 10g</li> <li>冷)むき枝豆 10g</li> <li>NO減塩フリドレ(小袋)ジャネット 10g 1袋</li> </ul> </li> <li>■ヨーグルト                             <ul style="list-style-type: none"> <li>鉄・Caヨーグルト70g 1個</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77g</li> <li>水 100g</li> </ul> </li> <li>■白身魚のみぞれかけ(80)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)ムールサ80g(骨抜き) 1切</li> <li>n並塩 0.4g</li> <li>料理酒 4g</li> <li>片栗粉 8g</li> <li>キャノーラ油 8g</li> <li>出し汁 30g</li> <li>冷)大根おろし 60g</li> <li>上白糖 2g</li> <li>濃口醤油 3g</li> <li>みりん風調味料 1g</li> <li>みつば(生) 2g</li> </ul> </li> <li>■昆布の炒め煮                             <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜昆布 4g</li> <li>人参(生) 5g</li> <li>冷)椎茸 15g</li> <li>キャノーラ油 1g</li> <li>出し汁 10g</li> <li>上白糖 2g</li> <li>濃口醤油 3g</li> <li>みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■袋)ブロッコリーサラダ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)ブロッコリー 60g</li> <li>人参(生) 5g</li> <li>マヨネーズ 10g(小袋) 1袋</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米飯110g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 50g</li> <li>水 65g</li> </ul> </li> <li>■かき揚げそば                             <ul style="list-style-type: none"> <li>黒そば(乾) 40g</li> <li>出し汁 160g</li> <li>薄口醤油 8g</li> <li>みりん風調味料 8g</li> <li>n並塩 0.2g</li> <li>ゼラチン 2.5g</li> <li>野菜かき揚げ 30g 1個</li> <li>キャノーラ油 6g</li> <li>n冷)だし巻き卵 300g 30g</li> <li>赤板スライス(冷)440g・130枚3mm 3.4g</li> <li>冷)青ねぎカット 5g</li> </ul> </li> <li>■大豆煮                             <ul style="list-style-type: none"> <li>大豆水煮 40g</li> <li>冷)椎茸 15g</li> <li>人参(生) 10g</li> <li>出し汁 30g</li> <li>上白糖 2g</li> <li>濃口醤油 3g</li> <li>みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■☆小松菜の和え物                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)小松菜カット 40g</li> <li>白菜(生) 30g</li> <li>糸かつお 0.3g</li> <li>上白糖 0.2g</li> <li>濃口醤油 3g</li> </ul> </li> <li>■ブドウゼリー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>グレープゼリー(共進) 1個</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77g</li> <li>水 100g</li> </ul> </li> <li>■友禅豆腐                             <ul style="list-style-type: none"> <li>木綿豆腐 100g</li> <li>白身魚すり身 20g</li> <li>凍結全卵 15g</li> <li>むき玉葱(生) 20g</li> <li>人参(生) 20g</li> <li>片栗粉 2g</li> <li>濃口醤油 2g</li> <li>n並塩 0.3g</li> <li>出し汁 30g</li> <li>上白糖 2g</li> <li>濃口醤油 3g</li> <li>みりん風調味料 1g</li> <li>片栗粉 2g</li> <li>冷)ブロッコリー 30g</li> </ul> </li> <li>■里芋のそぼろあんかけ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)里芋乱切り 60g</li> <li>鶏むねミンチ 20g</li> <li>出し汁 30g</li> <li>上白糖 2g</li> <li>濃口醤油 3g</li> <li>みりん風調味料 1g</li> <li>片栗粉 1g</li> </ul> </li> <li>■☆ホウレン草の錦糸和え                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)ほうれん草カット 70g</li> <li>冷)錦糸たまご 5g</li> <li>上白糖 0.2g</li> <li>濃口醤油 3g</li> </ul> </li> </ul>
栄養価	エネルギー 524kcal 蛋白質 14.6g 脂質 15.3g 食塩 0.9g	エネルギー 700kcal 蛋白質 28.8g 脂質 24.4g 食塩 1.6g	エネルギー 571kcal 蛋白質 22.2g 脂質 18.2g 食塩 2.3g	エネルギー 607kcal 蛋白質 23g 脂質 14.2g 食塩 4.2g	エネルギー 542kcal 蛋白質 28.2g 脂質 9.3g 食塩 2.3g
	10	11	12	13	14
献立名	ごはん 白身魚の変り天ぷら ゴボウの甘辛炒め 白菜の柚子風味	ごはん ホワイトシチュー カリフラワーのコンソメ煮 チンゲン菜の味噌風味 ブドウゼリー		ごはん ミックスフライ ポテトのトマト煮 ブロッコリーのお浸し	ごはん・のり佃煮 きつねうどん 炒り豆腐 インゲンの胡麻和え
献立材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77g</li> <li>水 100g</li> </ul> </li> <li>■白身魚の変り天ぷら(80)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)ムールサ80g(骨抜き) 1切</li> <li>n並塩 0.4g</li> <li>料理酒 4g</li> <li>天ぷら粉 8g</li> <li>紅生姜(みじん切り) 5g</li> <li>キャノーラ油 8g</li> <li>冷)里芋乱切り 48g</li> <li>冷)オクラS 10g</li> <li>出し汁 20g</li> <li>上白糖 1g</li> <li>濃口醤油 2g</li> <li>みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■ゴボウの甘辛炒め                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)千切りごぼう 40g</li> <li>人参(生) 15g</li> <li>ごま油 1g</li> <li>上白糖 2g</li> <li>濃口醤油 3g</li> <li>みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■☆白菜の柚子風味                             <ul style="list-style-type: none"> <li>白菜(生) 70g</li> <li>人参(生) 10g</li> <li>冷)ゆず皮 1g</li> <li>上白糖 0.2g</li> <li>薄口醤油 3g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77g</li> <li>水 100g</li> </ul> </li> <li>■ホワイトシチュー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)鶏もも 50g</li> <li>冷)メークインダマスカット 60g</li> <li>むき玉葱(生) 40g</li> <li>人参(生) 10g</li> <li>マーガリン 2g</li> <li>水 100g</li> <li>ホワイトソースの素 10g</li> <li>コンソメダマスカット 0.8g</li> <li>冷)ケリンピース 3g</li> </ul> </li> <li>■カリフラワーのコンソメ煮                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)カリフラワー 40g</li> <li>むき玉葱(生) 10g</li> <li>魚肉ソーセージ5mmスライス 10g</li> <li>水 30g</li> <li>コンソメダマスカット 1g</li> </ul> </li> <li>■☆チンゲン菜の味噌風味                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)チンゲン菜カット 60g</li> <li>つきこんにやく 10g</li> <li>上白糖 3g</li> <li>白味噌4kg 5g</li> </ul> </li> <li>■ブドウゼリー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>グレープゼリー(共進) 1個</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯170g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 77g</li> <li>水 100g</li> </ul> </li> <li>■ミックスフライ                             <ul style="list-style-type: none"> <li>メンチカツ60 1個</li> <li>白身魚フライ(60g) 1個</li> <li>キャノーラ油 12g</li> <li>キャベツ(生) 40g</li> <li>n並塩 0.1g</li> </ul> </li> <li>■ポテトのトマト煮                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)メークインダマスカット 60g</li> <li>むき玉葱(生) 20g</li> <li>ツナフレーク 10g</li> <li>水 20g</li> <li>トマトホール缶 30g</li> <li>ケチャップ 5g</li> <li>コンソメダマスカット 0.3g</li> </ul> </li> <li>■☆ブロッコリーのお浸し                             <ul style="list-style-type: none"> <li>冷)ブロッコリー 50g</li> <li>人参(生) 10g</li> <li>上白糖 0.2g</li> <li>濃口醤油 3g</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●米飯110g                             <ul style="list-style-type: none"> <li>精白米 50g</li> <li>水 65g</li> </ul> </li> <li>■きつねうどん                             <ul style="list-style-type: none"> <li>うどん(乾) 40g</li> <li>出し汁 160g</li> <li>薄口醤油 8g</li> <li>みりん風調味料 8g</li> <li>n並塩 0.2g</li> <li>ゼラチン 2.5g</li> <li>味付けいなり揚げ 1枚</li> <li>かまぼこ(花形) 5g</li> <li>冷)青ねぎカット 5g</li> </ul> </li> <li>■炒り豆腐                             <ul style="list-style-type: none"> <li>木綿豆腐 70g</li> <li>冷)竹輪 10g</li> <li>冷)椎茸 10g</li> <li>人参(生) 10g</li> <li>冷)むき枝豆 5g</li> <li>キャノーラ油 1g</li> <li>出し汁 10g</li> <li>上白糖 2g</li> <li>濃口醤油 3g</li> <li>みりん風調味料 1g</li> </ul> </li> <li>■☆インゲンの胡麻和え                             <ul style="list-style-type: none"> <li>n冷)インゲン 3cm 50g</li> <li>白ごま(すり) 1g</li> <li>上白糖 0.2g</li> <li>濃口醤油 3g</li> </ul> </li> <li>■のり佃煮                             <ul style="list-style-type: none"> <li>のり佃煮 5g×100 1個</li> </ul> </li> </ul>
栄養価	エネルギー 534kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.5g 食塩 2.3g	エネルギー 602kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13.4g 食塩 1.8g		エネルギー 683kcal 蛋白質 24g 脂質 21g 食塩 2.1g	エネルギー 512kcal 蛋白質 20.5g 脂質 9g 食塩 5g

	17	18	19	20	21
献立名	ごはん・のり佃煮 焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜の胡麻和え				
献立材料	<ul style="list-style-type: none"> <li>■●米飯110g               <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米 50 g</li> <li>・水 65 g</li> </ul> </li> <li>■焼きそば               <ul style="list-style-type: none"> <li>・中華麺(150g) 80 g</li> <li>・豚ももスライス 40 g</li> <li>・冷)紫伊短冊 30 g</li> <li>・キャベツ(生) 40 g</li> <li>・むき玉葱(生) 20 g</li> <li>・キャノー油 3 g</li> <li>・焼きそばソース 20 g</li> <li>・ウスターソース 4 g</li> <li>・青さのり 0.1 g</li> <li>・紅しょうが(千切り) 5 g</li> </ul> </li> <li>■厚揚げの煮物               <ul style="list-style-type: none"> <li>・厚揚げ 70 g</li> <li>・出し汁 30 g</li> <li>・上白糖 2 g</li> <li>・濃口醤油 3 g</li> <li>・みりん風調味料 1 g</li> </ul> </li> <li>■☆小松菜の胡麻和え               <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷)小松菜カット 60 g</li> <li>・冷)シマヅ 10 g</li> <li>・白ごま(すり) 1 g</li> <li>・上白糖 0.2 g</li> <li>・濃口醤油 3 g</li> </ul> </li> <li>■のり佃煮               <ul style="list-style-type: none"> <li>・のり佃煮 5g × 100 1 個</li> </ul> </li> </ul>				
栄養価	エネルギー 629kcal 蛋白質 30.8g 脂質 18.7g 食塩 3.5g				



3月の目標

楽しく食事をしよう！

この1年でできたことは増えましたか？

食事前の手洗いはできたかな？

食事のあいさつはできたかな？

正しい姿勢で食べられたかな？

お箸を上手に使えたかな？

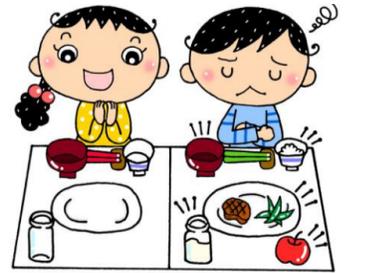
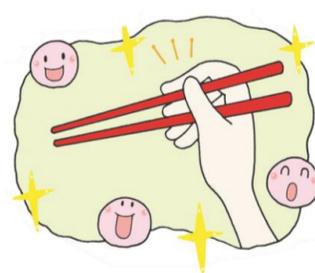
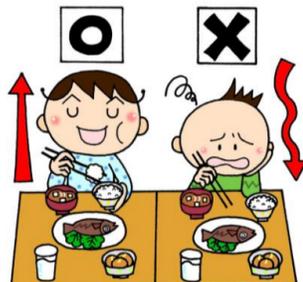
苦手なものに挑戦できたかな？



いただきます



ごちそうさま



今年度も1年を通して給食を提供することができ、そのなかで成長する子どもたちの姿を見ることができました。これもいなみ野特別支援学校に通う子どもたち、また保護者の皆様の協力があることだと感じております。本当にありがとうございました。来年度も安全でおいしい給食を提供できるよう邁進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします！

