

3月 きゅうしょくだより

令和7年3月3日

富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こんだて		おもな使用食品						エネルギー	
		主食	のみのもの	おかず	まいう おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		上: 小学部
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	下: 中等部
3	月	ひなまつり献立 ちらし寿司 (錦系卵)	牛乳	特製 ^{とくせい} 花形 ^{はながた} 豆腐ハンバーグ キャベツのゆかり和え けんちん汁 ^{けんちんじゆ} 三色花ゼリー	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	あぶらあげ とりにく とろろ ^{とろろ} たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬさや しそ	ほししいたけ かんぴょう キャベツ もやし きりほしだいこん コーン こんにゃく だいこん しめじ ねぎ	648 842 Kcal
4	火	ごはん	牛乳	韓国風 ^{かんこくふう} 焼肉 ^{やきにく} こんにゃくとわかめのサラダ えびボールスープ	ごはん さとう ワンタン	あぶら ごま	ふたにく えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ちんげんさい	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ こんにゃく コーン ほししいたけ ねぎ	598 777 Kcal
5	水	食パン (ジャム)	牛乳	鶏肉 ^{とり} のパーベキューソース焼き フロッキーサラダ 野菜スープ	しゃくパン ジャム さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きりほしだいこん はくさい	561 729 Kcal
6	木	ごはん	牛乳	鮭 ^{さけ} のマヨコーン焼き 白菜 ^{はくさい} の昆布 ^{こんぶ} 和え 豚汁 ^{とんじゆ}	ごはん ノンエッグマヨ	あぶら	さけ ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン はくさい きゅうり きりほしだいこん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	588 764 Kcal
7	金	カレーライス	牛乳	オムレツ わかめサラダ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	630 819 Kcal
10	月	卒業おめでとう献立 わかめごはん	ジュア	鶏肉 ^{とり} のから揚げ 花 ^{はな} 野菜 ^{やさい} サラダ 沢 ^{さわ} 煮 ^に 槐 ^{わい} お祝い ^{いわい} クレープ	ごはん さとう かたくりこ はるさめ クレープ	あぶら	とりにく ふたにく	ジョア わかめ	にんじん フロッキー きぬさや	しょうが カリフラワー キャベツ コーン だいこん ごぼう えのき	641 833 Kcal
11	火	 第60回 卒業証書授与式									
12	水	食パン (ジャム)	牛乳	スコップコロッケ アーモンドサラダ 野菜 ^{やさい} たっぷり ^{たっぷり} カレー ^{カレー} スープ	しゃくパン ジャム じゃがいも あぶら さとう パンこ	あぶら アーモンド	ぎゅうにく ふたにく チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン れんこん しめじ	582 757 Kcal
13	木	ごはん	牛乳	鶏肉 ^{とり} と大豆 ^{だいず} の甘 ^{あま} 辛 ^{からい} 炒 ^{いた} め ごまびたし なめこのみそ汁	ごはん さとう ごま	あぶら ごま	とりにく だいず もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし なめこ だいこん ねぎ	597 776 Kcal
14	金	ごはん	牛乳	さばの銀紙 ^{ぎんし} 焼き しらたきのつるつる炒 ^{いた} め 豆腐 ^{とうふ} のすまし汁	ごはん さとう わかめ	あぶら	さば みそ ベーコン きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	こんにゃく もやし コーン えのき ねぎ	588 764 Kcal
17	月	ごはん	牛乳	豚肉 ^{とんこ} のケチャップ炒 ^{いた} め ごま和え もすくの卵 ^{たまご} のスープ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	ふたにく もめんどうふ なると たまご	ぎゅうにゅう もすく	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ きりほしだいこん もやし キャベツ えのき	607 789 Kcal
18	火	ごはん	牛乳	鶏肉 ^{とり} の甘 ^{あま} 酢 ^す 炒 ^{いた} め たくあん和え 豆腐 ^{とうふ} みそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ みそ とろろ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ きゅうり もやし たくあん だいこん こんにゃく ねぎ	599 779 Kcal
19	水	しょくいくの日献立 ごはん	牛乳	カツオフライ アスパラのごま和え キャベツのみそ汁	ごはん さとう ごま	あぶら	カツオ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	アスパラ もやし コーン えのき しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ	607 789 Kcal
21	金	豚汁	牛乳	のり和え じゃがいもと豆腐 ^{とうふ} のみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ こんにゃく ねぎ ほししいたけ えだまめ もやし キャベツ しめじ	631 820 Kcal