

# 令和8年3月 給食こんだて表

3月は、今年度、卒業される肢体高等部の皆さんからのリクエスト給食を行います。どうぞお楽しみに。

福岡県立柳河特別支援学校

日 に ち	曜 日	献立名	一口メモ	おもな材料			中 学 部 高 等 部 の 栄 養 師	
				体をつくる	体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる	エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	
2	月	キムチごはん 牛乳 とんかつ わかめときゅうりのゆずごま和え 肉団子のスープ	肢体高3-2のリクエスト給食 3人の卒業生が、主食、主菜、副菜、汁物と栄養 バランスをしっかりと考えて、メニューを組み合わ せてくれました。	牛乳 わかめ 豚肉 牛肉	にんじん 白菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ チンゲン菜 しょうが	米 麦 油 きびざとう ごま油 ごま	740 28.2 27.3	
3	火	パインパン 牛乳 トマトオムレツ ハムとブロッコリーのサラダ 野菜スープ ももゼリー	<ももゼリー> 3月3日は、ひなまつりです。 「桃の節句」とも言われます。 今日は、桃のゼリーをいただきますよ。	牛乳 卵 ハム ベーコン	にんじん 玉ねぎ きゅうり トマト キャベツ パイン ブロッコリー	パン じゃがいも きびざとう 油	611 21.1 21.4	
4	水	ごはん 牛乳 ビーフカレー コールスローサラダ もずくスープ	<ビーフカレー> 給食では、一か月1回は いろいろな種類のカレーが出ていました。 最後は、ビーフカレーを味わいましょう。	牛乳 牛肉 もずく	にんじん りんご キャベツ しめじ きゅうり 玉ねぎ にんにく コーン	米 麦 じゃがいも きびざとう 油	721 23.9 17.8	
5	木	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ もやしときゅうりのサラダ 根菜きのこ汁 りんごゼリー	肢体高3-1、3-3のリクエスト給食 卒業生の好きな料理を組み合わせ、リクエスト してくれました。 卒業生の皆さんは、いよいよ明日が卒業式です。 今日は最後の給食をおいしくいただきますよ。	牛乳 牛肉 豚肉 ツナ	にんじん えのき にんにく ごぼう 玉ねぎ ねぎ しめじ りんご	米 麦 油 きびざとう ごま ノンエッグマヨネーズ	765 27.7 28	
6	金	<b>卒業式</b>  ご卒業おめでとうございます						
9	月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ツナと野菜のサラダ 大根のみそ汁	<じゃがいものそぼろ煮> 牛肉、豚肉のひき肉にとろみをつけて、 じゃがいもに味がしっかりからむように 仕上げています。	牛乳 牛肉 豚肉 わかめ	ツナ 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが ブロッコリー にんにく グリーンピース 大根	米 麦 油 じゃがいも きびざとう オリーブ油	678 24.7 17.1
10	火	横割り丸パン 牛乳 照り焼きチキンパティ キャベツときゅうりのサラダ ポテトクリームスープ	<照り焼きチキンパティ> チキンパティは、鶏ひき肉を丸い形にして照り焼 きにしたものです。キャベツときゅうりのサラダ と一緒に、横割り丸パンにはさんで食べてくださ い。	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	パン バター 小麦粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	714 26.8 31	
11	水	高菜ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ もやしとツナのカレーサラダ 春雨スープ	<チーズ入りささみフライ> 鶏肉の「ささみ」は、むね肉の近くにある、やわ らかい、あっさりとした味わいの部位です。今日 は、チーズが入って、さらにおいしいいただけま す。	牛乳 鶏肉 ツナ チーズ	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ えのき 高菜 ほうれん草 もやし	米 麦 ごま ごま油 春雨 きびざとう 油	625 24 20.2	
12	木	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 にんじんしりしり 豚汁	<さんまのみぞれ煮> みぞれ煮とは、おろし大根で具材を煮た料理のこ とです。だしが合わさって半透明になった姿が 「みぞれ雪」に似ていることから名づけられまし た。	牛乳 卵 さんま 豚肉 油揚げ	ツナ みそ ごぼう ねぎ	にんじん 大根 ごぼう 油	米 麦 さといも ごま 油	685 27.8 22.8
13	金	ごはん 牛乳 千草焼き 野菜の昆布和え みそけんちん汁 のり佃煮	<みそけんちん汁> けんちん汁とは、肉などの動物性たんぱく質を入 れないお寺が発祥の料理です。ふつうはしょうゆ 味ですが、みそを加えて仕上げています。	牛乳 卵 豚肉 豆腐 のり	卵 昆布 みそ	にんじん 大根 キャベツ ねぎ ごぼう ほうれん草	米 麦 じゃがいも きびざとう 油	642 23.1 19.2
16	月	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ炒め のりともやしのナムル かきたま汁	<のりともやしのナムル> ナムルは韓国風の和え物です。 しょうが汁、ごま油、ごまを 入れるのが特徴です。	牛乳 卵 厚揚げ のり 豆腐	卵 みそ	にんじん えのき キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし しょうが ねぎ	米 麦 きびざとう ごま油 ごま	702 29.6 25.1
17	火	パン 牛乳 冬のクリームシチュー ビーンズサラダ ココアクリーム	<クリームシチュー> 給食室では、バターと小麦粉と牛乳でなめらかな ホワイトルウを作っています。実は、とても力と 技がいる作業なんです。味わいましょう。	牛乳 チーズ 赤いんげん豆 ツナ 青えんどう豆 鶏肉 ガルパンソ 豆乳	にんじん パセリ しめじ 白菜 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	パン バター じゃがいも ココアクリーム 小麦粉	776 30.9 29.1	
18	水	ごはん 牛乳 豚とさわやかチキンのメンチカツ じゃがいものみそ汁	<豚とさわやかチキンのメンチカツ> さわやかチキンとは、香川県産の ブランド鶏肉です。一般の鶏肉に比べ、 低脂肪、低コレステロールのヘルシー なのが特徴です。	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	いか みそ 豆腐	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり えのき	米 麦 油 じゃがいも きびざとう ごま油	670 23.1 20.4
19	木	ごはん 牛乳 うま煮 大根とハムのサラダ ごぼう団子のすまし汁	<今年度最後の給食> 今の学年、学級での最後の給食となります この1年間、おいしく、楽しく、味わって食べる ことができたでしょうか？	牛乳 ハム ちくわ 鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう れんこん 玉ねぎ こんにゃく 大根 ほうれん草 ねぎ	米 麦 きびざとう じゃがいも 油	692 25.4 18.5	