3 が つ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2024年 令和6年	3月 こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂 質
3/ 1 （金）	ちらしずし	はながたとうふ ハンバーグ ごまあえ すましじる ひなまつりゼリー	○	たまご とうふ 鶏肉 かまぼこ はんぺん	米 麦 さとう ごま ゼリー	大根 人参 もやし 白菜 ほうれん草 水菜 絹さや 干ししいたけ	579 750	22.4 29.2	15.4 18.8
3/ 4 （月）		ごはん うめやき スパソテー たまごスープ ももまんじゅう	○	鶏肉 ツナ たまご わかめ	米 麦 スパゲティ バターオイル ももまんじゅう	人参 しめじ しいたけ 玉ねぎ たけのこ 水菜 干ししいたけ ショウガ	617 788	27.1 35.2	14.5 17.1
3/ 5 （火）	チョコチップ パン	ハムチーズピカタ いためきゃべつの ゴマサラダ とうふスープ みかんゼリー	○	ハム チーズ たまご 豚肉	チョコチップパン 春雨 さとう ごま ごま油 ゼリー	きゃべつ 人参 かぼちゃ 長ねぎ 干ししいたけ 小松菜	601 785	24.7 32.4	23.8 30.8
3/ 6 （水）	カレーライス	レモンサラダ ヨーグルト	○	豚肉 大豆 ハム ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり きゃべつ 白菜 コーン にんにく	624 815	20.0 25.3	18.3 22.8
3/ 7 （木）	メロンパン	ハーブやき わかめサラダ わふうにくだんご スープ	○	鶏肉 わかめ 肉団子	メロンパン さとう オリーブ油	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 大根 白菜 玉ねぎ しめじ 小松菜	658 882	27.1 36.0	24.1 31.4
3/ 8 （金）	ごはん	レモンあげ しおこんぶあえ みそしる いちごゼリー	○	ホキ ツナ 塩昆布 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま油 片栗粉 小麦粉 油 いちごゼリー 里芋	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 豆もやし 長ねぎ 大根 レモン	584 761	23.8 31.7	14.0 16.6
3/11 （月）	ごはん	はっぽうさい あげぎょうざ きりぼしナムル	○	豚肉 イカ エビ なると ハム	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ゴマ 餃子の皮	人参 たけのこ もやし たけのこ 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ 切干大根	587 780	21.7 28.6	16.4 20.0
3/12 （火）	高3 リンエスト こんだて	サケごはん からあげ ポテトサラダ とうふとわかめ のみそしる チョコケーキ	○	サケ とうふ わかめ 鶏肉 ハム 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 油 じゃがいも ケーキ マヨネーズ	人参 きゅうり 枝豆 コーン 長ねぎ ショウガ	756 992	30.5 40.6	28.7 36.5
3/14 （木）	ごはん	みそに アーモンドあえ ポテトスープ ジョア	○	サバ みそ ジョア かまぼこ ベーコン	米 麦 じゃがいも アーモンド粉 さとう	人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ しめじ 小松菜 ショウガ	657 851	29.9 38.1	20.2 25.5
3/15 （金）	ごはん	イカいそべあげ からしあえ とんじる コーヒーぎゅう にゅうプリン	○	イカ 油揚げ 青のり 豚肉 みそ 厚揚げ	米 麦 てんぷら粉 油 さとう 里芋 こんにゃく プリン	人参 白菜 ほうれん草 大根 長ねぎ	609 789	26.0 33.7	17.4 20.9
3/18 （月）	ごはん	ぴりからやき ミックスポテト すましじる さくらゼリー	○	鶏肉 ベーコン チーズ とうふ わかめ たまご	米 麦 ゴマ バター さくらゼリー ごま油 じゃがいも	人参 コーン ニンニク 長ねぎ 水菜	663 871	25.5 33.7	23.6 30.3
3/19 （水）	シーフード うどん	にくまん ツナサラダ たまごプリン	○	イカ エビ ベーコン 生クリーム 牛乳 ツナ 豚肉 わかめ	うどん 肉まん さとう オリーブ油 ホワイトルゥ	人参 玉ねぎ きゃべつ パセリ きゅうり しめじ ほうれん草	686 876	29.6 37.5	26.9 33.6
3/21 （木）	おたのしみ きゅうしょく	ごはん とろたまハムカツ チーズサラダ イカボールスープ カップデザート	○	たまご ハム イカ チーズ	米 麦 小麦粉 油 パン粉 ティラミス	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 玉ねぎ しめじ 小松菜 大根	620 809	21.9 28.8	21.4 26.6

基 準 値 (小)	650	21.1～32.5	14.4～21.6
基 準 値 (中)	830	26.9～41.5	18.4～27.6
基 準 値 (高)	860	27.9～43.0	19.1～28.6
月 平 均 値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小 学 部	634	25.4	20.4
中学部・高等部	827	33.1	25.5
中学・高等部 塩分	3.1	小学部 塩分	2.1
中・高 炭水化物	112.8	小 炭水化物	84.6

もうすぐ桜のつぼみがほころぶ季節になります。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食はなんですか？これから先も楽しく過ごした給食の時間や学校生活がみなさんを支える思い出となってほしいと願っています。今までたくさん食べてくれてありがとう。

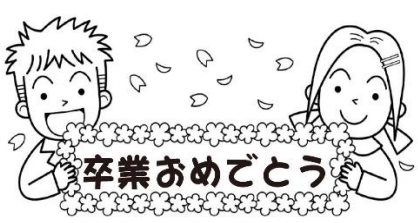
今月の目標

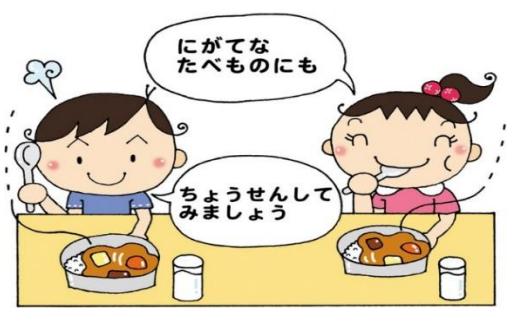
給食費返金のお知らせ

年度末に給食費の返金を行いたいと思います。返金のある方は、手数料を差引いた額を銀行振込にて入金致します。

返金の詳細につきましては、事務室より文書の配布がありますので、ご確認ください。

1年間ご協力ありがとうございました。



ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤（桃色）、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴったりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。