

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

令和7年度	3月 こんだてめい	牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂質
3/2 (月)	ごはん マーボー豆腐 はるまき ナムル マーラーカオ	○	豚肉 とうふ みそ ハム	米 麦 片栗粉 サラダ油 大豆油 ごま油 ゴマ 春巻の皮 マーラーカオ	人参 たけのこ 長ねぎ もやし ほうれん草 大根 ショウガ 干しいたけ	747	25.7	27.7
3/3 (火)	ちらしずし しおこうじやき おひたし にくだんご みそしる	○	鶏肉 たまご 油揚げ はんぺん とうふ	米 麦 ひなあられ	もやし ほうれん草 人参 きゃべつ 干しいたけ 水菜 たけのこ こんにゃく	557	26.9	15.0
3/4 (水)	ごはん やさしいため パンケーキ ちぐさやき ポテトスープ	○	豚肉 とうふ わかめ みそ 油揚げ	米 麦 サラダ油	人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 ピーマン もやし きゃべつ 長ねぎ 水菜 たけのこ	630	23.3	20.0
3/5 (木)	はちみつパン レモンハニー マカロニサラダ ヨーグルト	○	たまご ハム ヨーグルト	はちみつパン マカロニ レモンハニー じゃがいも マヨネーズ	人参 きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ いんげん	621	21.8	18.8
3/6 (金)	カツカレーライス わかめサラダ ジョア	○	豚肉 ハム ジョア わかめ	米 麦 じゃがいも 大豆油 サラダ油 小麦粉 パン粉 さとう オリーブ油	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり きゃべつ にんにく ほうれん草	733	26.5	21.8
3/9 (月)	カラフル ごはん ポテトサラダ あかうおバジルやき たまごスープ おいおい デザート	○	赤魚 ウインナー とうふ たまご わかめ	米 麦 じゃがいも バジルオイル デザート	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ もやし 小松菜 干しいたけ 広島菜	656	22.7	21.7
3/10 (火)	高等部3年 リクエスト からあげ フレンチポテト メンマラーメン ツナサラダ チョコアイス	○	鶏肉 なんと 豚肉 ツナ ちくわ	中華麺 片栗粉 大豆油 じゃがいも さとう オリーブ油 味天上	人参 メンマ 小松菜 もやし 長ねぎ ほうれん草 大根 きゃべつ きゅうり ショウガ	683	27.1	28.6
3/12 (木)	メロンパン チーズハンバーグ やさいスープ レモンサラダ ヤクルトピーチ	○	チーズ 豚肉 ハム ウインナー ヤクルト	メロンパン オリーブ油	コーン 人参 白菜 きゅうり きゃべつ えのき 小松菜 干しいたけ レモン	673	22.8	27.0
3/13 (金)	ごはん さらさあげ ゆかりあえ みそしる	○	イカ かまぼこ とうふ わかめ 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 大豆油	人参 きゅうり きゃべつ 白菜 ほうれん草 長ねぎ ショウガ	532	23.1	14.9
3/16 (月)	あんかけ やしそば ナムル しゅうまい マスカットゼリー	○	豚肉 イカ エビ ハム なんと	チャーメン 片栗粉 サラダ油 ごま油 シュウマイの皮	人参 長ねぎ もやし 白菜 たけのこ きゅうり きゃべつ ほうれん草 大豆もやし	552	21.0	24.9
3/17 (火)	コッペパン いちごジャム ほうれんそうソテー にしよくゼリー レモンカツ ワンタンスープ	○	真鯛 ウインナー 鶏肉	コッペパン いちごジャム 小麦粉 パン粉 大豆油 バターオイル ワンタンの皮	ほうれん草 人参 きゃべつ しめじ もやし 玉ねぎ 白菜 小松菜 干しいたけ	668	26.9	19.2
3/18 (水)	わかめ ごはん ゴマネーズ アーモンドあげ すましじる	○	メルルーサ たまご ちくわ とうふ わかめ	米 麦 小麦粉 大豆油 アーモンド マヨネーズ ゴマ	人参 きゅうり きゃべつ 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ	576	25.2	18.8
3/19 (木)	チーズパン みそマヨネーズやき クリームスープ うみのマリネ カップdeヤクルト	○	チーズ 鶏肉 みそ イカ エビ ちくわ ウインナー 牛乳	パン マヨネーズ さとう オリーブ油 じゃがいも	人参 きゃべつ きゅうり 小松菜 玉ねぎ いんげん しめじ	635	30.6	22.3
3/23 (月)	たけのこ ごはん うめおひたし とりのてりやき はなすましじる おめでどう デザート	○	鶏肉 とうふ	米 麦 ゴマ 花ふ	人参 もやし きゃべつ 大根 ほうれん草 長ねぎ 水菜 たけのこ 干しいたけ	583	24.0	17.5

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	632	24.8	21.3
中学部・高等部	819	32.3	26.8
中学・高等部 塩分	2.8	小 塩分	2.0



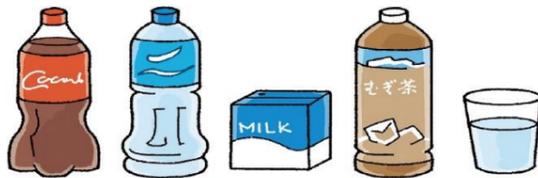
子どもがおやつに何を食べているかを 知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？ そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



お砂糖がたっぷりなジュースもあります。保健室前のジュースでお砂糖の量を見てみよう！



今月の給食目標



給食費返金のお知らせ

返金のある児童生徒のみなさんに年度末の返金をいたします。日程については、事務係長より文書の配布がありますので、ご確認ください。返金方法は、銀行振込になります。(手数料差引きます)

春休みも 毎日朝食をとろう

ながら食べは
× やめよう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。