



3がつのよていこんだて

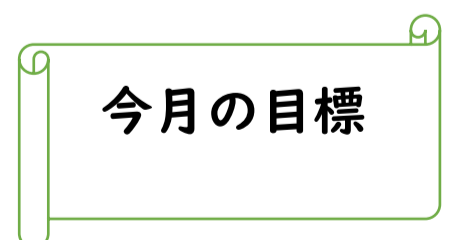
千葉大学教育学部附属特別支援学校

2023年 令和5年	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 (水)	マスしおやき ごはん	みそしる こんにぶに さくらゼリー	○	鶏肉 厚揚げ マス 油揚げ みそ 昆布	米 古代米 里芋 油 さくらゼリー	人参 しめじ 大根 干しいたけ 小松菜	649	29.1	19.0
3/2 (木)	メロンパン	ハーブやき スープ	○	鶏肉 わかめ ツナ ちくわ	メロンパン さとう じゃがいも こめ油	人参 きゃべつ もやし ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 水菜	598	26.3	21.6
3/3 (金)	わかめ ごはん	バジルフライ すましじる ひなまつり ゼリー	○	わかめ ゆば タラ 紅白はんぺん とうふ	米 麦油 小麦粉 パン粉 ももゼリー	小松菜 しめじ 人参 きゃべつ もやし 水菜 干しいたけ 長ねぎ	588	26.3	13.7
3/6 (月)	3月 ごはん	スタミナやき たまごスープ あまおう コーンサラダ クレープ	○	豚肉 ハム たまご わかめ	米 麦油 こめ油 あまおうクレープ	人参 にらしめじ 玉ねぎ ショウガ きゅうり 白菜 きゃべつ 長ねぎ	642	24.0	20.1
3/7 (火)	しょくぱん ミックスジャム	チーズはんぺん フライ スパサラダ スープ	○	はんぺん チーズ ハム 大豆 鶏肉	食パン ジャム 油 スパゲティ 小麦粉 じゃがいも パン粉	人参 きゅうり コーン 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ	662	26.3	18.8
3/8 (水)	おせきはん	さばぶんかぼし みそしる きりぼしに すだちゼリー	○	サバ 鶏肉 とうふ わかめ 油揚げ みそ さつま揚げ	お赤飯 米 麦ごま こんにゃく さとう スダチゼリー	切干大根 人参 いんげん 干しいたけ 長ねぎ	732	28.2	27.6
3/9 (木)	高等部3年生 リクエスト こんだて	とんじるうどん カステラ とうふハンバーグ ナムル	○	豚肉 ハム たまご 油揚げ とうふ	うどん ごま油 カステラ	人参 大根 干しいたけ ごぼう 小松菜 もやし ほうれん草	616	24.0	21.5
3/13 (月)	ごはん	はっぼうさい ブロッコリー サラダ プリン	○	イカ エビ 豚肉 なると ツナ わかめ	米 麦油 片栗粉 マヨネーズ プリン 春巻の皮	人参 白菜 干しいたけ たけのこ ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー	668	25.1	20.7
3/14 (火)	まめぱん	ジェノベやき ひよこまめスープ	○	鶏肉 豚肉 ベーコン ひよこ豆 粉チーズ	豆パン じゃがいも 油	人参 もやし きゃべつ 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン 小松菜 しめじ	608	27.7	23.7
3/15 (水)	ごはん	イカやき みそしる いりとうふ マスカットゼリー	○	イカ とうふ 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦油 さとう こんにゃく ごま 里芋 ゼリー	人参 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ 大根	625	25.7	16.9
3/16 (木)	ハヤシライス	アーモンドサラダ ヨーグルト	○	ハム ヨーグルト	米 麦油 アーモンド ハヤシルウ カレールウ	人参 しめじ 玉ねぎ にんにく きゅうり きゃべつ コーン	663	23.0	21.6
3/17 (金)	ごはん	アーモンドあげ たまごスープ いちご シュークリーム	○	メルルーサ 海藻 かまぼこ たまご	米 麦油 小麦粉 アーモンド シュークリーム	人参 きゃべつ きゅうり ほうれん草 たけのこ 長ねぎ 水菜	566	24.1	16.0
3/20 (月)	ごはん	ピリからやき みそしる ツナサラダ きなこプリン	○	鶏肉 ツナ わかめ みそ 油揚げ	米 麦ごま ごま油 じゃがいも きなこプリン	大根 人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 長ねぎ にんにく	628	26.8	22.0
3/22 (水)	しおラーメン	イカフリッター まっちゃんワッフル	○	イカ 鶏肉 わかめ ハム	中華麺 小麦粉 油 ごま油 ワッフル	人参 もやし きゃべつ 長ねぎ 干しいたけ 大根 ほうれん草	561	30.9	18.2
3/23 (木)	おたのしみ きゅうしょく	ツナごはん こうそうやき おひたし	○	ツナ 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦ごま油 里芋 ゼリー	人参 長ねぎ セロリ もやし きゃべつ 枝豆 ほうれん草 大根 生姜	667	28.2	24.6

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	632	26.4	20.4
中学部・高等部	819	34.5	25.5
中学・高等部 塩分	3.4	小学部 塩分	2.4



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。



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。
今年度より銀行振込になります。手数料を差引いた額が入金されますので、ご了承ください。
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。

