

# 3月献立表



茨城県立北茨城特別支援学校

げつ よう び  
月曜日

か よう び  
火曜日

すい よう び  
水曜日

もく よう び  
木曜日

きん よう び  
金曜日

3日

4日 (小6リクエストメニュー)

5日

6日

7日

<p>はん べんとうばこ ご飯(弁当箱)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いも に じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>ごま あ ブロッコリーの胡麻和え</p> <p>とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>739/28.2/20.1/2.3 (Kcal)/(g)/(g)/(g)</p>	<p>むぎ はん 麦ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう コーヒー牛乳</p> <p>デミグラスソースのハンバーグ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ほうれん草のスープ</p> <p>730/29.9/17.9/2.2</p>	<p><b>卒業おめでとう</b></p> <p>こだいまいい はん ぎゅうにゅう 古代米入りご飯、牛乳</p> <p>しろみぎかな 白身魚のフライ</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>すまし汁、ミニエクラ</p> <p>780/32.0/25.6/2.1</p>	<p>こうとうぶつそつぎょうしき 高等部卒業式</p> <p>ぎゅうにゅう クリームパン、牛乳</p> <p>ハッシュポテト</p> <p>レモンマヨネーズサラダ</p> <p>かぼちゃと雑穀のスープ</p> <p>753/23.2/29.7/2.7</p>	<p>むぎ はん 麦ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく て や 鶏肉の照り焼き</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>みそしる キャベツの味噌汁</p> <p>701/29.1/20.8/2.3</p>
--	--	--	---	---

10日

11日

12日

13日

14日

<p>はん べんとうばこ やさい ご飯(弁当箱)、野菜ふりかけ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さいきょうや タラの西京焼き</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>いも みそしる じゃが芋の味噌汁</p> <p>705/30.8/17.8/2.4</p>	<p>はん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>たまごや 玉子焼き</p> <p>にあ 煮合い</p> <p>かぶ みそしる 蕪の味噌汁</p> <p>745/28.4/22.9/2.2</p>	<p>とりなんばん 鶏南蛮うどん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あ かき揚げ</p> <p>ちゅうか 中華サラダ</p> <p>や とと焼き(チョコ)</p> <p>762/29.5/23.6/2.9</p>	<p>しょうがくぶ ちゅうがくぶそつぎょうしき 小学部・中学部卒業式</p> <p>はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳</p> <p>しおや なっとう ほっけの塩焼き、納豆</p> <p>ごま みそ 胡麻味噌マヨサラダ</p> <p>はくさい みそしる 白菜の味噌汁</p> <p>723/34.6/24.0/2.7</p>	<p>はん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ホタテのクリーミーコロッケ</p> <p>ビタミンたっぷりサラダ</p> <p>だいこん 大根のスープ</p> <p>758/19.7/16.7/2.0</p>
--	--	---	--	---

・・・茨城をたべよう Week・・・

17日

18日

19日

20日

21日 (修了式)

<p>はん べんとうばこ ご飯(弁当箱)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あまからみそや まさばの甘辛味噌焼き</p> <p>き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物</p> <p>たま みそしる 玉ねぎの味噌汁</p> <p>753/28.7/27.4/2.3</p>	<p>はん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>こまつな みそしる 小松菜の味噌汁</p> <p>762/25.0/21.6/2.3</p>	<p>みそ 味噌ラーメン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>や ぎょうざ 焼き餃子</p> <p>はらじゆく 原宿ドッグ(メープルカスタード)</p> <p>746/31.7/20.0/4.2</p>	<p>春分の日</p>	<p>カレーライス(麦ご飯)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チーズとコーンのサラダ</p> <p>いちごのヨーグルト</p> <p>749/23.5/20.7/2.7</p>
--	--	---	-------------	--

## 給食指導目標

かんしゃ た  
感謝して食べよう



毎月第3日曜日は「茨城をたべよう Day」！  
それから始まる1週間は  
「茨城をたべよう Week  
となっています！



★毎日の献立表下に記載されている数字は、中学部の栄養価です。【エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)】  
★都合により、献立の内容を変更することがあります。 ※本校は、卵不使用のマヨネーズを使用しております。