

◎卒業記念給食

3月2日（木）は中高等学部3年生、
3月6日（月）は中高等学部6年生、
3月7日（火）は小学部6年生の卒業
記念給食になります。

卒業学年で1年間の給食の振り返り
を行い、クラスでゲームや話し合い
などで決めました。

◎卒業お祝い汁

3月1日（水）の汁ものの内容は中
高等学部Cグループの4年・5年生の
食育の授業で決めました。

日本の食事文化について学び、特別
な日の特別な食事「ハレの食」を考
えました。

卒業生のために考えた「卒業祝い
汁」どのような汁ものになるでしょ
う。



※中高等部の普通食を基準とし
ています。小学部は全体の約8
割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー（kcal）	719
たんぱく質（g）	34.2
脂質（g）	24.7
塩分（g）	2.9

2023年 3月 1日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さわらの塩こうじ焼き】	
さわら	70
白ねぎ	10
塩麴	8
清酒(純米酒)	1
【おおさかしろなのごまあえ】	
おおさかしろな	30
はくさい	30
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3.5
ごま(すり)	1.13
【卒業お祝い汁【中高Cグループ】】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
ブロッコリー	30
玉葱	30
にんじん	20
生しいたけ(菌床栽培、生)	15
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	627
たんぱく質（g）	35.6
脂質（g）	17.4
塩分（g）	1.9

2023年 3月 2日(木)

献立名／食品名	g
中高等学部3年生 卒業記念給食 祝	
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン（はちみつ）】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【手作り照り焼きハンバーグ（添え野菜）】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	20
玉葱	40
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9
牛乳	7
綿実油	0.5
ぶなしめじ	5
上白糖	2.7
こいくちしょうゆ	3.3
清酒(純米酒)	2
本みりん	2
キャベツ	30
にんじん	10
【ゴールデンスープ】	
西洋かぼちゃ	30
さつまいも	30
はくさい	20
とうもろこし(か-初冷凍)	10
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【白桃（缶）】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー（kcal）	780
たんぱく質（g）	31.5
脂質（g）	27.0
塩分（g）	3.5

2023年 3月 3日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ちらしずし】	
水稻穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
うなぎ(かば焼き)	65
こいくちしょうゆ	1.4
上白糖	0.7
本みりん	0.7
清酒(純米酒)	1.4
★錦糸卵	7
ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	10
れんこん	10
にんじん	10
干し椎茸	1
高野豆腐	3.5
清酒(純米酒)	0.7
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	4
食塩	0.05
きざみのり ※普通食	0.8
きざみのり ※段階食	0.8
【菜の花のすまし汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
えのきたけ	10
和種なばな	15
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【三色花ゼリー】	
三色花ゼリー	1個

エネルギー（kcal）	726
たんぱく質（g）	37.2
脂質（g）	25.5
塩分（g）	3.3

学校給食献立表

2023年 3月10日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	692
たんぱく質 (g)	32.8
脂質 (g)	21.8
塩分 (g)	2.7

学校給食献立表

2023年 3月17日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ピリヤニ【パキスタン料理】】	
水稲穀粒(精白米)	80
コンソメ(粉末)	2
ターメリック	0.1
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	0.5
にんにく	0.5
玉葱	5
ヨーグルト(全脂無糖)	20
カレー粉	0.8
パプリカ(粉)	0.05
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
【ブロッコリーとお豆のサラダ】	
ブロッコリー	45
国産ミックスビーンズ	15
上白糖	1.8
食塩	0.3
白ワインビネガー	1.5
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【小松菜のクリームスープ】	
ショルダーベーコン	20
はくさい	30
こまつな	20
にんじん	10
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
食塩	0.54
こしょう混合	0.03
薄力粉	3
有塩バター	1.4
綿実油	1
牛乳	20
クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.5
水	80

エネルギー (kcal)	735
たんぱく質 (g)	33.9
脂質 (g)	29.7
塩分 (g)	3.5

3月

学校給食献立表



2023年 3月20日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鮭のちゃんちゃん焼き】	
しろさけ	70
食塩	0.25
清酒(純米酒)	1
キャベツ	40
玉葱	50
白ねぎ	10
ぶなしめじ	10
とうもろこし(か-祉冷凍)	10
有塩バター	1.4
赤みそ	6
上白糖	2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	2
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(ﾌｨﾙﾄﾞ缶、乾)	4
油揚げ	5
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.8
だし(削り節・昆布だし)	20
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
だいこん	30
にんじん	10
ごぼう	6
糸みつば	5
ごま油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	671
たんぱく質 (g)	37.2
脂質 (g)	18.2
塩分 (g)	3.2

2023年 3月21日(火)

献立名／食品名	g
春分の日	

2023年 3月22日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ビーフストロガノフ】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	60
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
パプリカ(粉)	0.05
薄力粉	2.4
玉葱	60
マッシュルーム(水煮缶詰)	20
ぶなしめじ	15
綿実油	1
トマトケチャップ	8
デミグラスソース	7
ウスターソース	6.3
白ワイン	7.5
水	40
クリーム(乳脂肪)	14
レモン	2.5
食塩	0.6
こしょう混合	0.04
薄力粉	0.5
コンソメ(粉末) ※段階食用	1.5
水 ※段階食用	150
【添え(マッシュポテト)】	
じゃがいも	40
有塩バター	2.5
牛乳	5
食塩	0.2
白こしょう	0.02
パセリ(乾)	0.05
水	6
【ブロッコリーのサラダ】	
ブロッコリー	20
はくさい	40
にんじん	10
上白糖	1.8
食塩	0.3
白ワインビネガー	1.5
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2

エネルギー (kcal)	671
たんぱく質 (g)	37.2
脂質 (g)	18.2
塩分 (g)	2.7

2023年 3月23日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒糖パン】	
黒糖パン	60
【★卵 チキンピカタ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
薄力粉	6
★たまご(冷凍)	10
トマトミニケチャップ(個袋)	1個
【カレースープ】	
和牛もも肉	15
じゃがいも	30
キャベツ	20
にんじん	15
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
カレールウ	7
コンソメ(粉末)	1.5
水	120
【ほうじ茶ゼリー】	
ほうじ茶(浸出液)	80
上白糖	8
イナアガーL	1.2
あずき(乾)	3

エネルギー (kcal)	758
たんぱく質 (g)	34.7
脂質 (g)	30.0
塩分 (g)	3.6