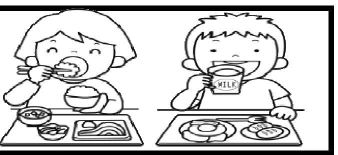
学校給食予定献立表

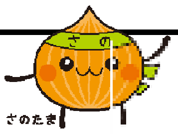
1年間を振り返ろう！



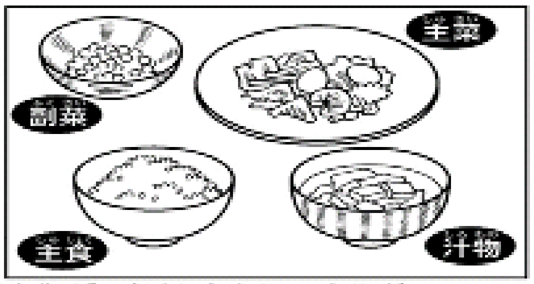
献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー(カロリー)
14日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこナン	50	○			577
	ぶたにく	35		○		
こめこナン	じゃがいも	45	○			小(高)
	にんじん	10			○	642
やさいたっぷり	たまねぎ	40			○	
ポークシチュー	ブロッコリー	15			○	中・高
	しめじ・マッシュルーム	5			○	808
ツナとマカロニ	しょうが・にんにく	0.3			○	
のサラダ	あかワイン	3				
	あぶら	1				
	ハヤシルウ	10	○			
	ケチャップ	5				
	ウスターソース	1				
	こしょう・しお					
	とりがらスープ					
	ツナレトルト	10		○		
	マカロニ	10	○			
	キャベツ	15			○	
	たまねぎ	10			○	
	ホールコーン	10			○	
	エッグケアマヨネーズ	1袋	○			
15日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			548
	ぎゅうにく	50		○		
ごはん	たまねぎ	50			○	小(高)
	キャベツ	40			○	627
ぎゅうにくの	にんじん	10			○	
やきにくふう	ピーマン	10			○	中・高
いため	もやし	15			○	776
	にんにく	0.5			○	
とうふとわかめ	ごま	1.5	○			
のみそしる	ごまあぶら	1.5	○			
	あかみそ	2		○		
	しょうゆ	3				
	さけ	2				
	さとう	2.5	○			
	しお	0.2				
	こしょう	0.03				
	とうふ	30		○		
	わかめ	0.5		○		
	えのきだけ	5			○	
	しめじ	5			○	
	しろねぎ	8			○	
	みそ	8		○		
	だし					

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー(カロリー)
17日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			550
	ツナレトルト	5		○		
こまつなと	こまつな	10			○	小(高)
ツナのまぜ	しょうゆ	2				611
ごはん	さけ	1				
	あぶら	5	○			中・高
やさいたっぷり	ちゅうかめん	60	○			726
しょうゆ	ぶたにく	25		○		
ラーメン	ちんげんさい	15			○	
	にんじん	10			○	
むしパオシュウ	もやし・たけのこ	15			○	
	キャベツ	25			○	
	わかめ	0.3		○		
	ホールコーン	5			○	
	あぶら	0.5	○			
	とりがらスープ					
	しょうゆ	5				
	みりん	0.5				
	しお・こしょう					
	ごまあぶら	0.3	○			
	パオシュウ	60		○		
18日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			536
	とりにく	40		○		
ごはん	しお・こしょう					小(高)
	さけ	1				609
とりにくと	かたくりこ	5				
さつまいもの	さつまいも	20	○			中・高
テリテリ	ちんげんさい・れんこん	15			○	749
いため	にんじん・ごぼう	10			○	
	こんにゃく	10				
だいこんと	あつあげ	20		○		
にんじんの	にんにく・しょうが	0.3			○	
ちゅうかあえ	あぶら	1	○			
	しょうゆ	3				
	みりん	2				
	さとう	2				
	だいこん	30			○	
	にんじん・きゅうり	10			○	
	ロースハム	5		○		
	さとう	2	○			
	しょうゆ	1				
	す	4				
	ごまあぶら	1	○			
	しお・こしょう	0.3				

3月18日（金）の献立について



3月18日の給食は高等部2年生の社会生活二類の生徒が考えた献立です。栄養バランスのとれた、献立の立てかたの基本を学び、友だちと協力して、佐野支援学校の給食の献立を考えました。よく味わって食べてくださいね！



主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

汁物（飲み物）→足りない栄養素や水分を補います

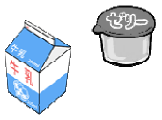
主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

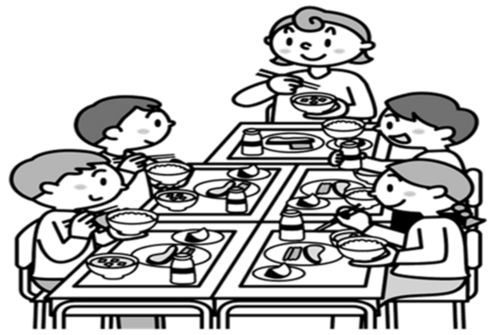
（仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。）

学校給食予定献立表

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー（カロリー）
22日（火）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	スパゲティ	40	○			508
	ウインナー	30		○		
はるキャベツの	はるキャベツ	40			○	小（高）
スパゲティ	たまねぎ	35			○	542
	にんじん	10			○	
かんてんサラダ	マッシュルーム	5			○	中・高
	にんにく	0.3			○	648
りんごゼリー	オリーブオイル	3	○			
	しょうゆ	1.5				
	しろワイン	2				
	とりがらスープ					
	しお・こしょう	0.3				
	かんてんこんにゃく	1		○		
	もやし	15			○	
	きゅうり	5			○	
	にんじん	8			○	
	ごま	0.5	○			
	ごまあぶら	1	○			
	りんごす	2				
	しょうゆ	1				
	さとう	1	○			
	やさいブイヨン	0.1				
	しお	0.1				
	りんごゼリー	1個	○			



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー（カロリー）
23日（水）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			674
	ハンバーグ	60		○		
ごはん	トマトみずに	20			○	小（高）
	たまねぎ	30			○	729
ハンバーグ	にんにく	0.3			○	
トマトソース	しめじ	5			○	中・高
	にんじん	10			○	877
ポテトサラダ	オリーブオイル	0.5	○			
	ケチャップ	5				
いちご	ウスターソース	0.5				
ヨーグルト	さとう	0.5	○			
	しお	0.1				
	こしょう	0.03				
	じゃがいも	30	○			
	ロースハム	10		○		
	きゅうり	10			○	
	にんじん	10			○	
	ホールコーン	5			○	
	エッグケアマヨネーズ		○			
	いちごヨーグルト	1個		○		



１年間の食生活を振り返り、自分自身の健康についても考えてみましょう。

１年間を振り返ってみましょう。できていたら、（　）に○を書きましょう。

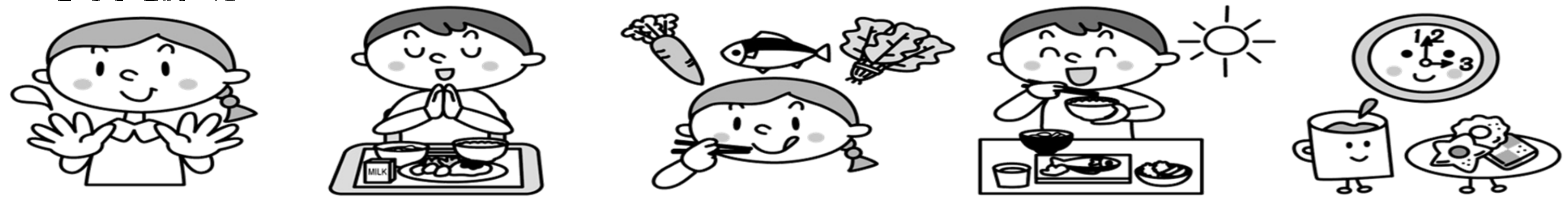
（　　）食事の前に必ず手を洗った

（　　）食事のマナーを守ることができた

（　　）苦手な食べ物にも挑戦できた

（　　）朝ごはんを毎日食べた

（　　）おやつは時間と量を決めて食べた



春のキャベツはやわらかい！

季節によって食感が違う！

今では１年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。

ビタミンC、葉酸、ビタミンKが豊富！

ビタミンCをはじめ、健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。

アブラナ科の植物に共通するがん予防効果！

キャベツなどアブラナ科の野菜には、がん予防に効果がある植物栄養素が多く含まれています。

胃腸のはたらきを整える成分も！

キャベツには潰瘍を防ぐビタミン様物質が多く、胃腸薬の原料の１つにもなっています。

玉のように丸く、葉の巻き具合もゆるく弾力があるのが春キャベツの特徴です。生でサラダやコールスロー、浅漬け、もちろんいためたり、煮込んでもおいしいです。春の味をぜひ楽しんでください。

（仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。）