



がつぶん
3月分

きゅうしょくこんだてよていひょう
給食献立予定表

奈良県立二階堂養護学校

日付	献立名	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
3(月)	白ご飯 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め ブロッコリーのおかか和え にゅうめん 三色花ゼリー	牛乳 豚肉 みそ かつお節 油揚げ かまぼこ	米 ごま油 油 三温糖 三輪そうめん 三色花ゼリー	しめじ キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく ブロッコリー 干しいたけ 切干しいんげん ねぎ	739kcal 30.1g
4(火)	きな粉揚げパン(米粉パン) 牛乳 ほうれん草オムレツ 花野菜のサラダ ポトフ	牛乳 きな粉 ほうれん草オムレツ ウインナー	米粉パン 油 じゃがいも グラニュー糖 ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	758kcal 30.3g
5(水)	ひじきのかき揚げ丼(麦ごはん) 牛乳 豚汁	牛乳 ひじき ベーコン 豚肉 みそ	米 麦 さつまいも 天ぷら粉 油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ こんにゃく	785kcal 23.4g
6(木)	白ご飯 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のおかか和え 奈良のっぺ汁	牛乳 さばのみそ煮 かつお節 厚揚げ	米 三温糖 さとも 片栗粉	こまつな 切干しいんげん にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ こんにゃく	730kcal 25.7g
7(金)	コッペパン 牛乳 ハンバーグ照り焼きソース ひじきとほうれん草のサラダ コーンスープ お祝いクレープ	牛乳 ハンバーグ ひじき スキムミルク クリーム	コッペパン 三温糖 片栗粉 じゃがいも 香りごまドレッシング お祝いクレープ	ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ	868kcal 31.6g
11(火)	コッペパン 牛乳 コロッケ 野菜のソテー 高野豆腐としょうがのぼかぼかスープ	牛乳 コロッケ ウインナー とり肉 高野豆腐	コッペパン 油	キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ はくさい たまねぎ しょうが	731kcal 25.5g
12(水)	豚キムチ丼(麦ごはん) 牛乳 しゅうまい ごぼうとブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 しゅうまい ツナ	米 麦 油 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ キムチ ごぼう ブロッコリー にんじん	733kcal 29.6g
13(木)	白ご飯 牛乳 ほきのねぎ味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう かき卵汁	牛乳 ホキ みそ 豚肉 さつまあげ 卵 豆腐	米 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 片栗粉	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん 切干しいんげん 干しいたけ こんにゃく	732kcal 33.3g
14(金)	米粉パン 牛乳 コーンクリームスパゲティ 小松菜とキャベツのサラダ	牛乳 ベーコン スキムミルク 粉チーズ ツナ	米粉パン スパゲティ 油 じゃがいも パター サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう こまつな キャベツ	770kcal 32.4g
17(月)	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 大根と大和まなのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん 大和まな コーン	750kcal 26.5g

※毎月19日は「食育の日」です。奈良県産の食材の使用や郷土料理などの献立を実施して奈良の良さを知る日です。3月は17日に実施します。
※献立や材料は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

ご卒業おめでとうございます

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。今月は、卒業や進級を控えたみなさんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



学校給食 リクエストメニュー

卒業学年(小6、中3、高3年生)のみなさんを対象にアンケートをとり、「もう一度食べたいメニュー」を募集しました。3月は最終月です。たくさんのリクエストをありがとうございました！

- きな粉揚げパン
- ハンバーグ
- 花野菜のサラダ
- 豚汁
- ゼリー
- クレープ



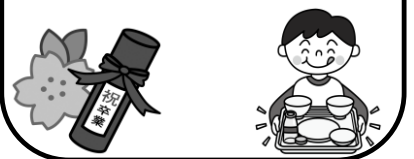
もうすぐ春休み！ 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

はる ぎょうじ ぎょうじ しょく

春の行事と行事食

<p>がつみつか 3月3日</p> <p>◆ひなまつり◆</p> <p>はまぐりの潮汁 ひしもち</p>	<p>がつはつか 3月20日ごろ</p> <p>しゅんぶん ひ はる ひがん ◆春分の日(春のお彼岸)◆</p> <p>ほたもち</p>	<p>さくらかいが 桜開花のころ</p> <p>◆お花見◆</p> <p>はなみだんご 花見団子 こうらくべんとう 行楽弁当</p>
---	---	---



来年度の給食は
4月11日(金)
からです！
お楽しみに♪