

# 3月 献立予定表



れいわ ねんど とうきょうとりつ ひがしくるめとくべつしえんがっこうちやう もりや みつてる  
 令和6年度 東京都立東久留米特別支援学校長 守屋 光輝

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
<b>3 ひなまつり</b> サーモンちらし寿司 青菜と帆立の和え物 野菜のうすくず汁 いちごミルクゼリー◆ 牛乳	<b>4</b> 揚げパン(きな粉)◆ トマトシチュー ひじきと小松菜のサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳	<b>5</b> 胚芽米入りごはん さばのごま焼き お浸し 里芋の甘辛揚げ みそ汁 牛乳	<b>6</b> 胚芽米入りごはん 鶏のから揚げ◆ れんこんのきんぴら 青菜のごま和え 野菜スープ 牛乳	<b>7</b> 塩野菜ラーメン◆ 中華風甘酢漬け キャラメルポテト◆ 牛乳
713kcal   30.7g 22.7g   2.1g	747kcal   33.8g 31.5g   2.8g	730kcal   27.6g 31.1g   2.3g	747kcal   27.4g 29.9g   2.2g	720kcal   28.8g 22.5g   2.7g
<b>10</b> 大根ごはん すいとん(東京大空襲3/10) ふかし芋 いちご◆ 牛乳	<b>11</b> 米粉カレーライス◆ キャベツとトマトのサラダ◆ ベークドチーズケーキ◆ 牛乳	<b>12</b> 胚芽米入りごはん 麻婆豆腐◆ 切干大根の中華サラダ 白菜とベーコンのスープ 牛乳	<b>13</b> セルフハンバーガー (パンとハンバーグ◆) フライドポテト◆ 海そうサラダ 青菜のスープ 牛乳	<b>14</b> 胚芽米入りごはん 鮭の照り焼き 野菜のごまだれかけ 肉じゃが みそ汁 牛乳
642kcal   20.0g 11.0g   1.9g	727kcal   25.9g 27.0g   1.9g	657kcal   28.4g 23.3g   2.5g	738kcal   36.2g 30.4g   2.9g	659kcal   34.8g 16.8g   2.3g
<b>17</b> スパゲッティミートソース◆ ポテトサラダ ミネストローネ いちご◆ 牛乳	<b>18</b> 【卒業祝い膳】 赤飯 みそかつ ゆでキャベツ添え◆ きゅうりの酢の物 野菜椀 プリン◆ 牛乳	<b>19</b> 【卒業式】 三色丼 鉄骨サラダ みそ汁 牛乳	<b>20</b> 春分の日	<b>21</b> 押し麦ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き きんぴらごぼう ごま和え すまし汁 カルピス牛乳ゼリー 牛乳
685kcal   30.6g 24.3g   2.5g	799kcal   38.3g 22.0g   2.7g	628kcal   28.8g 20.2g   2.7g		690kcal   31.4g 26.1g   2.3g
<b>24</b> 胚芽米入りごはん 魚の葱みそ焼き 粉ふき芋 おかか和え みそ汁 りんごゼリー 牛乳	<b>25</b> 修了式	<b>26</b> 3月は 普通科3年の リクエスト給食を 実施します。 ◆がついた料理が リクエストです。	<b>27</b> 食材料等の 都合により 献立を変更する 場合があります。 ご了承ください。	○本校の基準○ エネルギー   たんぱく質 740Kcal   28.0g 脂質   食塩相当量 16~24g   2.5g未満 ○今月の平均○ 704kcal   30.1g 23.8g   2.4g
671kcal   29.4g 18.9g   2.4g				