

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