



給食献立予定表



令和6年度
村上特別支援学校

今月のめあて「一年間の給食をふり返ろう」

栄養量は中学部、高等部です。小学部は表示の約80%です。

日	曜	主食	飲物	おかず・デザート	主な材料			栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
					あかの食品 おもに血や 肉になる	きいろの食品 おもに力や熱の もとになる	みどりの食品 おもに体の調子を ととのえる	
3	月	ちらし 寿司		沢煮椀 豆腐寄せ 磯マヨサラダ ひな祭りゼリー	牛乳、干ひじき、 油揚げ、錦糸卵、 豚肉、豆腐寄せ、 刻みのり、かつお節	米、上白糖、 はるさめ、 ノンエッグマヨ ネーズ、ゼリー	干し椎茸、にんじん、 れんこん、絹さや、ごぼう、 えのきだけ、たけのこ水煮、 長ねぎ、ほうれん草、もやし	759 kcal 27.6 g 27.2 g 3.2 g
4	火	ごはん		白菜鍋 米粉のもっちりつくね 切り干し大根の焼きそば風 果物	牛乳、豚肉、 焼き豆腐、挽き割り 大豆、干ひじき、 ベーコン、 かつお節、青のり	米、しらたき、 油、米粉、 三温糖、片栗粉	白菜、にんじん、 干し椎茸、長ねぎ、 しょうが、切干大根、 青ピーマン、もやし、果物	701 kcal 32.8 g 22.1 g 1.7 g
5	水	鶏ごぼう ピラフ		みそトックスープ えび焼売 大豆のかみかみサラダ	牛乳、鶏肉、 なると、みそ、 えび焼売、大豆	米、油、トッ ク、ごま油、 アーモンド、 上白糖	ごぼう、ミックスベジタ ブル、メンマ、白菜、小松菜、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コーン	720 kcal 26.4 g 22.3 g 3.1 g
6	木	ごはん		わかめと豆腐のみそ汁 豚肉と大豆の揚げ煮 のり酢和え ヨーグルト	牛乳、木綿豆腐、 カットわかめ、 みそ、豚肉、大豆、 ツナ、刻みのり、 ヨーグルト	米、米粉、 片栗粉、 あけ油、三温糖	にんじん、えのきだけ、 長ねぎ、ほうれん草、 キャベツ、もやし	710 kcal 33.4 g 22.2 g 2.7 g
7	金	うどん		和風かき玉汁 こんぶ和え おからドーナツ	牛乳、豚肉、 油揚げ、かまぼ こ、卵、塩昆布、 おから、調製豆乳	うどん、片栗粉、 ホットケーキミッ クス、あけ油、 グラニュー糖	にんじん、白菜、 干し椎茸、長ねぎ、 小松菜、もやし	773 kcal 32.1 g 20.1 g 2.7 g
10	月	ごはん		さつまいものみそ汁 ししゃものごまフライ キムチおから	牛乳、油揚げ、 みそ、ししゃ も、おから、 ウィンナー	米、さつまいも、 薄力粉、パン粉、 ごま、あけ油、油、 つきこんにゃく、 三温糖	玉ねぎ、にんじん、 白菜、キムチ、 れんこん、ほうれん草	711 kcal 27.9 g 23.1 g 2.5 g
11	火	キーマカ レーライス		荳わかめのサラダ レアチーズケーキ風味デザート ビスコ（非常食）	牛乳、豚肉、 挽き割り大豆、 荳わかめ、ツナ	米、油、じゃがい も、カレールウ、 三温糖、ごま油、 白ごま、ビスコ	にんにく、しょうが、 にんじん、玉ねぎ、青ピーマ ン、カットトマト缶、りんご ピューレ、もやし、きゅうり	746 kcal 24.9 g 24.9 g 2.6 g
12	水	中華丼		春雨スープ もやしのナムル デザート	牛乳、豚肉、 いか、えび、 なると、 木綿豆腐	米、油、三温糖、 ごま油、片栗粉、 はるさめ、白ごま	しょうが、にんにく、にんじ ん、たけのこ水煮、白菜、干し 椎茸、きくらげ、チンゲン菜、 ほうれん草、もやし、小松菜	684 kcal 30.4 g 18.4 g 3.2 g
13	木	ごはん		豚汁 鶏の唐揚げ ポテトサラダ	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、 みそ、鶏肉、 ロースハム	米、さつまいも、つき こんにゃく、片栗粉、 あけ油、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、 ごぼう、長ねぎ、 にんにく、しょうが、 きゅうり、コーン	826 kcal 32.4 g 34.3 g 2.4 g
14	金	きなこ トースト		豆乳クリームスープ 大根サラダ デザート	牛乳、きな粉、 ウィンナー、 調製豆乳、ツナ	食パン、マーガリ ン、上白糖、 さつまいも、油、 米粉、三温糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 クリームコーン、だいこん、 ブロッコリー、コーン、 レモン汁	788 kcal 24.0 g 30.3 g 2.8 g
17	月	わかめ ごはん		トマトの卵スープ ハンバーグ カレーもやし ゼリー	牛乳、 ベーコン、卵、 牛肉、豚肉、 ロースハム	米、じゃがい も、片栗粉、 油、パン粉、 三温糖、ゼリー	玉ねぎ、トマト、 ほうれん草、もやし、 にんじん	724 kcal 28.3 g 24.1 g 3.3 g
18	火	ブリカツ 丼		花麩のすまし汁 ひじきのみそマヨ和え デザート	牛乳、ぶり、 干ひじき、 大豆、ツナ、 みそ	米、薄力粉、パン粉、 あけ油、三温糖、花 ふ、ノンエッグマヨ ネーズ、白すりごま	だいこん、みつば、 にんじん、キャベツ	760 kcal 32.4 g 29.1 g 2.4 g

*献立、使用食材は変更させていただく場合があります、ご了承をお願いします。

卒業生の皆さんへ～

高等部3年生の皆さんは給食を食べる回数も残りわずかとなりましたね。

毎日給食を楽しみにしてくれてありがとうございます。

皆さんの心の中にはどんな給食の思い出がありますか？

「あなたの身体は毎日食べるものからできている」ことを忘れず、

卒業後も自分が食べるものを自分で考え、選び、健康な身体作りに努めましょう。

卒業後も「食べること」を大切にしてくださいね。

在校生の皆さんは、4月からもよろしくお願いします。



卒業おめでとう！



【高等部3年生リクエスト献立】

13日(木) 高等部3-1

17日(月) 高等部3-2

のリクエスト献立です。お楽しみに！

今年度の給食運営にご協力いただきましてありがとうございました。次年度も安心・安全な給食の提供に努めますのでよろしくお願いします。



寄宿舎食献立予定表

令和6年度
村上特別支援学校

日・曜	朝食	夕食	おやつ
3月	<p>3学期もあとわずかになりました。元気に登校してください。</p> 	ごはん みそ汁 いかの竜田揚げ 莖わかめのサラダ のっぺ ゼリー	いちご大福
4火	ごはん 納豆 みそ汁 厚焼き卵 昆布の煮物 ゆかり和え	菜めしごはん みそけんちん汁 たらと野菜の煮物 ごまネーズ和え パナナヨーグルト	アップルパイ 飲むヨーグルト
5水	食パン いちご&マーガリン コンソメスープ オムレツ 野菜サラダ エリンギのソテー	ごはん かき玉みそ汁 コーンクリームコロッケ すき焼き煮 青じそドレッシングサラダ 果物	せんべい プリン
6木	ごはん みそ汁 ますの照り焼き ツナとほうれん草の和え物 ひじきの煮物 ショア (ストロベリー)	キムたくごはん 中華スープ 手作りぎょうざ ナムル マーボー豆腐	肉まん 野菜ジュース
7金	ごはん みそ汁 コロッケ 五目きんぴら チンゲン菜のソテー	<p>10日~13日の夕食は、退舎生希望献立」です。</p> <p>楽しい会食にしよう!</p>	
10月	<p>朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう!</p> 	わかめごはん キムチスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ごま和え いちごクレープ	ケーキ
11火	ごはん みそ汁 肉団子 五目煮豆 野菜サラダ	ごはん クラムチャウダー ハンバーグ フロッコリーサラダ いんげんのバター炒め バニラアイス	メロンパン カフェオーレ
12水	ごはん みそ汁 信田煮 れんこん炒め なめたけ和え ヨーグルト	ごはん 豚汁 鮭のムニエル のりナッツ和え 大根の野菜あんかけ 果物	アイス クッキー
13木	ごはん ふりかけ みそ汁 目玉焼き ごま和え マカロニサラダ	カレーライス 野菜スープ 海藻サラダ コーヒーゼリー	せんべい ヤクルト
14金	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 里芋の煮物 即席漬け ヤクルト	<p>来週はいよいよ卒業式です。元気に登校しましょう。</p> 	
17月	<p>もうすぐで春休みです。元気に過ごしましょう!</p> 	彩りピラフ コンソメスープ チキンマカロニグラタン コールスローサラダ デザート	ポテト ゼリー
18火	ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き かぶ漬け がんもの煮物	豚五目丼 ワンタンスープ コーン焼売 ひじきサラダ	チョコパイ ヨークメイト
19水	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 切干大根の煮物	<p>春休中でも食事やおやつに気を付けて過ごしましょう。</p> 	

※献立、使用食材は変更させていただく場合があります、ご了承をお願いします。

今月の献立は、退舎生の希望献立を取り入れていきます。
退舎生の皆さんには、寄宿舎の食事でも楽しかった思い出の一つにしてもらえると嬉しいです。



いつも食事を楽しみにしてくれる子どもたちを励みに、日々調理作業に励むことができました。
4月からもよろしくをお願いします。

