



こ ん だ て よ て い ひ よ う

# 献立予定表



令和8年2月27日 NO. 11

視覚支援学校

聴覚支援学校

秋田きらり支援学校

※ 牛乳は毎日つきます。

月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
3	2	月	ごはん さばのみそ煮 根菜のそぼろあん ほうれん草と厚揚げのみそ汁	800	さば さつまあげ ぶた肉 かつおぶし 厚揚げ	ごはん ジャガイモ こんにゃく	だいこん にんじん えだまめ ほうれん草 たまねぎ
3	3	火	《ひなまつり&卒業お祝い給食♪》 ちらしずし さくらしゅうまい(えび入り) 青菜とえのきのおひたし お祝いすまし汁 お祝いいちごクレープ	759	ぶた肉 たら えび わかめ なると 豆腐 たまご	ごはん	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん えのきだけ ねぎ
3	4	水	ごはん ぶた肉と野菜のみそ炒め ささみ入り梅ドレッシングサラダ めかぶのすまし汁 さくらゼリー	689	ぶた肉 とり肉 ちくわ めかぶ 豆腐	ごはん こんにゃく ぶ さくらゼリー	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ もやし ブロッコリー ねぎ
3	5	木	コッペパン マーシャルビーンズ ジャーマンポテト ミートオムレツ たまねぎとひき肉のスープ	842	ウインナー チーズ オムレツ とり肉	コッペパン マーシャルビーンズ ジャガイモ	ブロッコリー にんにく たまねぎ こまつな 干しいたけ とうもろこし
3	6	金	ごはん とり肉の塩こうじ焼き 野菜とぶた肉のきんぴら わかめとじゃが芋のみそ汁	751	とり肉 ぶた肉 わかめ	ごはん こんにゃく ジャガイモ	さやいんげん にんじん だいこん 干しいたけ えだまめ ねぎ
3	9	月	～聴覚・きらり支援のみ給食～ ごはん プルコギ 野菜のナムル きくらげと白菜のスープ	704	ぶた肉	ごはん ごま	にんにく パプリカ たまねぎ にら しめじ もやし こまつな にんじん えのきだけ はくさい
3	10	火	～視覚・きらり支援のみ給食～ 肉うどん 厚焼き卵 4種野菜のツナと塩こんぶのあえもの マスカットゼリー	699	ぶた肉 油揚げ たまご ツナ 塩こんぶ	ソフト麺 ごま マスカットゼリー	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ こまつな だいこん
3	11	水	～視覚・聴覚支援のみ給食～ ごはん バジルチキン ひじきのカラフル炒め 大根とほうれん草のみそ汁	772	とり肉 ぶた肉 ひじき 油揚げ	ごはん こんにゃく	にんにく にんじん たけのこ パプリカ ピーマン だいこん とうもろこし ほうれん草
3	12	木	ごはん あじフライ 切り干し大根の煮物 なめことじゃが芋のみそ汁	763	あじ ぶた肉 油揚げ	ごはん こんにゃく ジャガイモ	切り干し大根 にんじん 干しいたけ えだまめ なめこ こまつな
3	13	金	根菜入りキーマカレーライス 野菜とマカロニのサラダ	871	ぶた肉 ウインナー	ごはん ジャガイモ マカロニ	にんにく だいこん ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー
3	16	月	ごはん あんかけ豆腐ハンバーグ まめまめサラダ わかめとたけのこのみそ汁	760	ぶた肉 豆腐 大豆 大福豆 わかめ 油揚げ	ごはん	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ えだまめ たけのこ

※裏に続きます。

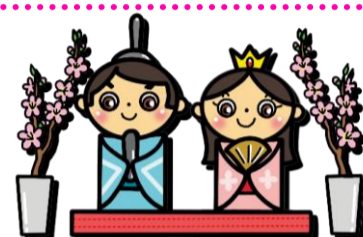
月	日	曜	献立名	熱量(kcal)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
3	17	火	ごはん はるまき 野菜ととり肉のオイスターソース煮 かまぼこ入りスープ	694	ぶた肉 とり肉 かまぼこ とうふ	ごはん	ブロッコリー キャベツ たけのこ パプリカ たまねぎ にんじん 干しいたけ
3	18	水	ごはん いわしの生姜煮 野菜の煮びたし 大根としめじのみそ汁	719	いわし 厚揚げ ぶた肉	ごはん	こまつな さやいんげん もやし にんじん ぶなしめじ だいこん さやえんどう

※物資の流通の関係で食材が変更になる場合があります。ご了承ください。※献立予定表は、きらり支援学校のホームページに掲載されています。

厳しい寒さも少しづつ和らぎ、日に日に春が近づいています。給食も今年度最後の月となりました。3月は1年間の締めくくりの月です。この1年、体も心も大きく成長しましたね。進級、卒業の前に学校生活を振り返り、新しい生活への準備をしましょう。

## ☆今月のメニュー紹介☆

3月3日は「桃の節句」です。「ひなまつり」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。給食では、ひなまつりの行事食と卒業のお祝いメニューの日となっています。



☆ちらしずし・・・お祝いにぴったりの華やかな料理です。具材として縁起物の（えび、れんこん、まめ、錦糸卵にんじん）や旬の食材（菜の花、きぬさや）を使うことも多いです。

給食では、れんこん、にんじん、たけのこ、かんぴょう、干しいたけ、たまごで作ります。

☆さくらしゅうまい・・・たらのすり身、えびを使用した春らしいピンク色のしゅうまいです♪

☆お祝いすまし汁・・・祝の字が入ったなると、わかめや豆腐の具材が入っています。味付けは、かつおだしと白しょうゆでしています。

☆お祝いクレープ・・・いちごクリームといちごソースを国産米を使用したクレープ生地でつつみました。

おいしくて栄養満点な給食となるよう準備して待っていますので、楽しみにランチルームに来て下さいね♪

## ☆今月のレシピ紹介☆

### 《3月2日の根菜のそぼろあん》

(材料) 4人分

- 豚ひき肉・・・50g
- サラダ油・・・大さじ1
- だいこん・・・200g
- さつまいも・・・1枚
- にんじん・・・50g (1/3本)
- じゃがいも・・・100g (1個分)
- つきこんにゃく・・・120g (1袋分)
- むきえだまめ・・・40g (40粒)
- 濃い口しょうゆ・・・24g (小さじ4)
- 本みりん・・・6g (小さじ1)
- 花かつお・・・1.5g
- 片栗粉・・・3g



### (作り方)

- ① だいこんは1cm幅、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。
- ② さつまいもは短冊切り、じゃがいもは2cmの角切りにする。
- ③ つきこんにゃくは、4cm幅に切り湯通しする。
- ④ えだまめは茹でてさやを取り除く。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れて、ひき肉を入れ炒めて色が変わったらだいこん、にんじん、こんにゃく、じゃがいもを炒める。
- ⑥ 鍋に水をひたひたに入れて、材料を煮る。野菜が煮えてきたらさつまいもを加えて、調味料も加え味がしみるまで煮る。味が整ったら、片栗粉でとろみをつけ、花かつおとえだまめを入れてできあがり。



## 一年間ありがとうございました！

今年度の給食も3月18日で終わります。給食を通して、毎日みなさんの元気な様子をランチルームで見ることができ、給食を作るうえで一番の活力となっていました。今年度から新しく富士産業株式会社の調理員さんを迎え、1年が経とうとしています。新年度もみなさんの「おいしかったです！」「ごちそうさまでした！」の元気な声が聞けることを楽しみにしています。卒業生の皆さんは、お代わりしている姿が見られなくなるのは寂しいですが、献立表の赤（血や肉になる食べ物）黄（熱や力になる食べ物）緑（体の調子を整える食べ物）をバランスよく摂り、新しい環境でも元気に活躍されることを祈っています♪

