令和6年

## ≪3月 予定献立表 ≫



岡山県立東備支援学校

1 (金)   1 (3)   1	では、											
1 (金)   体をつくる   体をつくる   体の調子を整える   熱や力の   株をつくる   体をつくる   株をつくる   株をつくる   株をつんに   株をつんの   株をりまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	日曜	主食	牛乳		カロリー	2						
1 (金)   1 (4)   1						体をつ	くる	体	の調子を整え	L る	熱やた	カのもと
1 (金)   1 (3)   1	1 (金)		_/	くひなまつりに図んんだ献立>	667							さとう
すまし汁 ひなあられ			牛乳	<u>ちらしずし</u> 白マヨあえ							あられ	マヨネーズ
4 (月)   1				すまし汁 ひなあられ		わかめ						
11 (月)	4 (月)		1	」 カレーライス 春キャベツのレモンサラダ			ぶた肉					じゃがいも カレールウ
本乳   とり肉   にんじん   ビーマン   しょうが   米   表   大シーピラフ   ツナのカップ焼き   コンソメスープ   お祝いケーキ   11 (月)   12 (火)   13 (水)   15 (余)   15 (6)   1		)	#乳			,,,		たまねぎ	赤パプリカ	レモン果汁		,,,,
5 (火)     チキンピラフ ツナのカップ焼き コンソメスープ お祝いケーキ     734     チキンスープ お祝いケーキ とうもろこし グリンピース 生しいたけ ケーキ とうもろこし グリンピース 生しいたけ ケーキ とうもろこし グリンピース 生しいたけ ケーキ にんじん たまつま キャベツ きとう サラダ油 ファッシュルーム まご キャベツ きとう サラダ油 ファッシュルーム まご キャベツ きとう サラダ油 ファッシュルーム まご まねぎ エしいたけ ケーキ サラダ油 ファッシュルーム まご まねぎ エしいたけ たまねぎ しんじん しめじ 生しいたけ アラダ油 ハ魚 サケ アキンスープ ささみ テーズ きゅうり スのきたけ オーマン カリフラワー エリンギ サラダ油 フレンチサラダ きのこスープ キ乳 サケ チャンスープ ささみ チーズ きゅうり エリンギ さとう カナ かかおおし まんじん しんじん しんじん なぎ しょうが こぼう こんじゃ はくきいもかけ だいこん ねぎ とり 五目 デーミトマト とり 五目 デーミトマト こんじん など エーマン まんじん こんにゃく まこう ないしんじん こんにゃく まこう ないしんじん こんにゃく まこう ないしん しんじん こんにゃく こま 本ぎ 黄ビーマン きくらげ 水 きとう でんぶん ぜり まずあえ サンラータン お祝いいちごゼリー キ乳 ぶた肉 たまねぎ 黄ビーマン きくらげ 水 きゅうり にんじん にんじん にんじん こんにゃく まこう ないしん しんじん こんにゃく まこう ないしん しんじん こんにゃく まこう ないしん はんじん こんにゃく ままねぎ まねぎ キャベツ まさとう でんぶん ぜり ままねぎ しんじん ほうれん草 りんご まっす ないこん はんじん こんじん ほうれん草 りんご まこう にんじん ほうれん草 りかこ とうち こんじん ほうれん草 りんご きょう ないしん はん まっす まねぎ まれぎ まっす にんじん ほうれん草 りんご まさり まとう こんじん ほうれん草 りんご きょう まっち にんじん ほうれん草 りんご きょう まっち にんじん ほうれん草 りんご きょう まれず しんじん ほうれん草 りんご きょう ちょう にんじん ほうれん草 りんご きょう ちょう にんじん ほうれん草 りんご きょう ちょう しんじん ほうれん草 りんご きょう ちょう にんじん ほう はんさい より ちょう はんじん しゃ まれず ちょう はんさい より まれず まれず にんじん ほう まれず まれず にんじん ほう まれず まれず こんじん ほう はんじん しゃ まれず まれず こんじん ほう まれず まれず こんじん ほう まれず まれず こんじん とりま まれず まれず こんじん とりま まれず まれず こんじん にんじん ほう まれず まれず まれず こんじん こんじん こんじん こんじん こんじん こんじん こんじん こんじ						牛乳	とり肉				米	麦
11 (月)   12 (火)   13 (水)   13 (水)   15 (余)   15 (余)   15 (余)   16 (木)   17 (木)   17 (木)   17 (木)   18 (\lambda)   18 (\lambda)	5 (火)		料	ъ	734	チキンスープ	ツナ缶	たまねぎ	赤ピーマン	だいこん	バター	じゃがいも
10												マヨネーズ
6 (水)								ブロッコリー				
11 (月)   12 (火)   13 (水)   15 (金)   15 (40.00 to	6 (水)	85	#具	ご飯 イカの塩こうじ焼き	713							じゃがいも サラダ油
7 (木)				こうやす		かまぼこ	たまご					
11 (月)   11 (月)   11 (月)   12 (火)   13 (水)   13 (水)   15 (金)   15 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3	7 (木)		<b>#</b> 乳	ソフトめんのシーフードソース チャラーのナーブン焼き	758	牛乳	ベーコン					
11 (月)   11 (月)   11 (月)   12 (火)   12 (火)   13 (水)   13 (水)   15 (金)   15 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3 (3												
11 (月)   コッペパン サケの花園焼き   フレンチサラダ きのこスープ   マーマン きゅうり えのきたけ まとう サラダ油   マーマン カリフラワー エリンギ サラダ油   マーマン カリフラワー エリンギ サラダ油   マーマン カリフラワー エリンギ サラダ油   マーマン カリフラワー エリンギ サラダ油   マーマン きゅうり えのきたけ   さとう サラダ油   マーマン きゅうり エリンギ   大豆   大豆   大豆   大豆   大豆   大豆   大豆   大							##		1-4.1°4. 1 xh1°	生しいたけ	15.4	マヨネーズ
12 (火)	11 (月)		料	コッペパン サケの花園焼き	708	チキンスープ		ピーマン	きゅうり	えのきたけ	さとう	じゃがいも
12 (火)				フレンチサラダ きのこスープ		チース					サラタ油	
12 (火)   ご飯 ちくわの機辺あげ 大豆と茎わかめのつくだ煮   689   とり肉 大豆   たまねぎ   黄ピーマン   きくらげ   米   ごまかにかまぼこ とうふ   トマト   とりか   たまねぎ   黄ピーマン   きくらげ   米   でんぶん でし、				<b>&lt;かみかみメニュー&gt;</b>		牛乳	ちくわ	さやいんげん	だいこん	ねぎ	米	小麦粉
13 (水) とり五目汁 ミニトマト キ乳 ぶた肉 たまねぎ 黄ピーマン きくらげ 米 ごま かにかまぼことうふ ほたて貝柱 いっぱい ごま油 はるでんぷん ゼリーマン お祝いいちごゼリー   13 (水) キ乳 ぶた肉のケチャップソースかけ ごまずあえ サンラータン お祝いいちごゼリー 大学 でんぷり でんぷん ゼリカ たまねぎ ねぎ キャベッ 米 サラ ちりかんんじゃこ たまご にんじん ほうれん草 りんご さとう	12(火	3		に飲いています。 たいずく くまれかめのつくだ者	689					ミニトマト		でんぷん あげ油
13 (水)								1070 070	27012 6 (		2200	05177Щ
13 (水)   では、 ぶた肉のケチャップソースかけ						牛乳	ぶた肉	たまねぎ	黄ピーマン	きくらげ	米	ごま
はくさいキムチ にら   でんぷん ゼリ	13 (水)	5	)	はん にく	720		とうふ					さとう
こま酢あえ サンラータン お祝いいちごゼリー   牛乳 とり肉 たまねぎ ねぎ キャベツ 米 サラ   カラ   大きな						ほたて貝柱				もやし		はるさめ ゼリー
15 (全)						<b>上</b> 回	L II da	t- ± わ ギ	<b>わ</b> #	+ - ~ "	34.	サラダ油
10 (型/   Li   Li   Li   Li   Li   Li   Li   L	15 (金)			親子どんぶり	703	ちりめんんじゃこ		にんじん				ソファ油
				<sup>いそか</sup> 磯香あえ りんご	, , , ,	<b>のり</b>		干ししいたけ				
┃	18 (月)	0	1	こくとう 黒糖パン チキンシシケバブ								じゃがいも ホワイトルウ
18 (月) トマトビューレ にんじん パセリ						<b>詗垤用十孔</b>	はたく女任	トマトピューレ			713 —	小ツイトルツ
11.27 + 45 = 7.27m						<b>上</b> 到	とり内		みず並	たまわぎ	*	もち米
	10 (40)		1		700							
$oxed{19} (火)$ $oxed{oxed{impack}} oxed{oxed{u}} oxed{oxed{u}} oxed{oxed}$ $oxed{oxed}$ $oxed{ox}$ $oxed{oxed}$ $oxed{oxed}$ $oxed{oxe$	19 (火		牛乳		/20							小麦粉
な はな しる まがこん まずく わらび たけのこ だいこん 菜の花のみそ汁 まの花 はくさい もやし				葉の花のみそ汗		י אָ טּ						

- \* 都合により献立を変更することがあります。
- \*  $\hat{r}$ \*線がついているご飯は混ぜご飯の日です。 給食時の食品持ち込みの申し出をされたご家庭は白飯をご準備ください。

## ~ 3月の給食献立から 手羽元のオーブン焼き ~

## <材料 4人分>

手羽元(ドラム)・・・・8本

しょうが にんにく 塩・こしょう しょうゆ ····1片 ····1片 ····少々 ・・・・少々 ・・・・大さじ1杯 ・・・・小さじ1杯 ・・・・小さじ1杯 ・・・・小さじ1杯 ケチャップ \_ 酒´ ` L さとう

## 作り方

- ①しょうが、にんにくはすり卸す。
- ②分量の調味料と①のしょうが、にんにくを合わせて漬けダレを作り、手羽元にからめて冷蔵庫で30分程度なじませる。
- ③180℃に熱したオーブンで焼く。途中で取り出して転がし、まんべんなく火が通るようにする。
- ④20分程度を目安に焼き、透明な肉汁が出て きたら完成!

