



寄宿舍献立表【3月】



筑波大学附属久里浜特別支援学校

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 日 水	ごはん、みそしる めだまやき あおなのびたし くだもの(バナナ)	きゅうしょく	やきうどん わかめスープ おんやさいサラダ かんフルーツ(みかん)	16 日 木	ホットドッグ のむヨーグルト ツナサラダ くだもの(オレンジ)	きゅうしょく	ごはん、みそしる コロケ こんぶいりきんぴら なのはなのおひたし
2 日 木	ごはん、たまごスープ サバのみそに やさしいため ヤクルト	きゅうしょく	ごはん、みそしる マーボードーフ ぜんまいのナムル マンゴープリン	17 日 金	ごはん、みそしる アジのしおやき きんぴらごぼう ひじきのいりに げんきヨーグルト	しゅうりょうしき 	
3 日 金	フレンチトースト ぎゅうにゅう カリカリベーコン かぼちゃサラダ	きゅうしょく	3/5(日) けいちつ 	18 日 土	はるやすみ 3/18~4/10		生活の 
6 日 月		きゅうしょく	ごはん、みそしる ハンバーグ さんしょくなます もちきんちゃくのにも くだもの(オレンジ)	19 日 日			
7 日 火	クリームサンドパン コンソメスープ スクランブルエッグ じゃがいものチーズやき ヨーグルト&ジャム	きゅうしょく	ハヤシライス コンソメスープ ジャーマンポテト ぶどうゼリー	20 日 月	しゅんぶんのひ 		
8 日 水	ピザトースト たまごスープ マカロニサラダ アップルジュース	きゅうしょく	ごはん クリームシチュー はるさめサラダ ショア(りんご)	平均 朝食E 581Kcal/P 22.8g 給食E 579Kcal/P 24.0g 夕食E 618Kcal/P 23.3g			
9 日 木	ごはん、わかめスープ はんぺんマヨやき おでん ストロベリーゼリー	きゅうしょく	ごはん、みそしる かにクリームコロッケ チキンナゲット ぜんまいのにも アセロラゼリー	卒業・修了おめでとう！ 春休み中も、生活リズムが大事です。			
10 日 金	ごはん、みそしる すごもりたまご きりほしだいこんのにも のりつくだに、ヤクルト くだもの(バナナ)	きゅうしょく					
13 日 月		きゅうしょく	ごはん、みそしる アジフライ さんしょくやさいのすのもの こおりどうぶのにも				
14 日 火	バターロール ホットミルク オムレツ おんやさいサラダ くだもの(キウイ)	きゅうしょく	シーフードドリア コンソメスープ なのはなのからしあえ くだもの(いちご)				
15 日 水	ごはん、みそしる ちくさやき きりこんぶのにも なのはなのごまあえ くだもの(いちご)	そつぎょうしき ごはん、みそしる カジキのたつたあげ ポテトサラダ ショア(プレーン)	ごはん、ちやわんむし しるみさかなのホイールやき もやしのおひたし ぎゅうにゅうかんてん	 ↑ せいかつリズム! ↓ 			

卒業・修了おめでとう！
春休み中も、生活リズムが大事です。

