



寄宿舍献立表【3月】



筑波大学附属久里浜特別支援学校

リクエスト献立

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 日 火	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる	15 日 火	ごはん、みそしる		ごはん、コンソメスープ
	めだまやき	きゅうしよく	タラのてんぷら		とりももにくのしおやき	きゅうしよく	ぶたにくのしょうがやき
	ひじきのいりに		いんげんのしょうがあえ		きんぴらごぼう		ひじきのいりに
	あじつけのり		だいこんのそぼろに		レモンゼリー		くだもの(いちご)
	ソファールプレーン		くだもの(オレンジ)		*おのくんのリクエスト		
2 日 水	ピザトースト		ごはん、みそしる	16 日 水	ミニメロンパン、クロワッサン	そつぎょうしき	ごはん、わかめスープ
	アップルジュース	きゅうしよく	ぶたにくのしょうがやき		にくだんごスープ	ピザトースト	サケのみそづけやき
	マカロニサラダ		ハムともやしのあえもの		スパニッシュオムレツ	アップルジュース	チキンナゲット
	くだもの(バナナ)		レモンゼリー		ほうれんそうソテー	タラモサラダ	やさしいため
				ジョア(ストロベリー)			
3 日 木	ホットドッグ		ごはん、たまごスープ	17 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる
	コンソメスープ	きゅうしよく	サケフライ		とりにくのてりやき	きゅうしよく	アジフライ
	オムレツ		じゃがいものにももの		がんもどきのにももの		きりほしだいこんのにももの
	おんやさいサラダ		くだもの(オレンジ)		ムースエクレア(ミニ)		かんぴょうあげ
	アセロラゼリー		ジョア(ストロベリー)			ジョア(ブルーベリー)	
4 日 金	こくとういりテーブルロール			18 日 金	フレンチトースト	しゅうりょうしき	
	バターロール、コーンクリームスープ	きゅうしよく			ホットミルク		
	ハムのチーズサンドソテー		5日は【けいちつ】 		ウイナーソテー		
	かぼちゃサラダ		土の中の虫が出てくるよ!		にんじんとツナのサラダ		3/19~4/7まで はるやすみ
	ぎゅうにゅうプリン			くだもの(いちご)			
7 日 月			ごはん、みそしる	平均 朝食E 635Kcal/P 26.0g 給食E 644Kcal/P 26.7g 夕食E 667Kcal/P 29.4g			
		きゅうしよく	マーボードーフ はるさめサラダ ふかしいも ヤクルト				
8 日 火	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる				
	あつやきたまご	きゅうしよく	ひとくちヒレカツ				
	きりほしだいこんのにももの		だいこんのいために				
	ふりかけ(トッピングやさい)		ソファールプレーン				
	くだもの(いちご)						
9 日 水	ごはん、たまごスープ		ごはん、みそしる				
	サバのしおやき	きゅうしよく	ぶたにくとピーマンのいためもの				
	はるまき		じゃがいものガレット				
	こんぶいりきんぴら		アップル&キャロットジュース				
	オレンジゼリー						
10 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる				
	なっとう、やきのり	きゅうしよく	くしかつ				
	ウイナーソテー		マカロニサラダ				
	こおりどうふのにももの		かつらきゆすゼリー				
	ココアムース						
11 日 金	ごはん、みそしる						
	サケのしおやき	きゅうしよく					
	ロールキャベツ						
	きりこんぶのにももの						
	あじつけのり						
14 日 月			ハヤシライス				
		きゅうしよく	ちゅうかうコーンスープ				
			とりにくのサラダ やきプリンタルト				

卒業・修了おめでとう!

春休み中も、生活リズムが大事です。

せいかつリズムをくずさずにごさしょう! きぞくたさいいせいかつをしましょう!

おやつのはか、おやつのはかをきめしょう! だらだらたべは、いけません。

はやねはやおきをしましょう! あさごはんをたべましょう!