



# 令和4年3月予定献立

東京都立青鳥特別支援学校  
校長 茂木 裕之

月	火	水	木	金
	<b>1</b> ごはん さかな に つ 魚の煮付け ちくさ あ 干草和え あられ じる 抹茶ようかん 623kcal	<b>2</b> くらさとう はいが 黒砂糖パン 胚芽パン ハンバーグ こな いも 粉ふき芋 コールスローサラダ ABCスープ 727kcal	<b>3【ひなまつり】</b> な はな 菜の花ちらし こまつな あぶらあ にびた 小松菜と油揚げの煮浸し かし じる 汁 はる 春のフルーツポンチ 720kcal	<b>4</b> うめ 梅おかかごはん さかな や 魚のホイル焼き ポテトサラダ みそ じる 汁 678kcal
<b>7</b> ごはん まいぼーどうふ 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ やさい たまご 野菜と卵のスープ 739kcal	<b>8</b> ごはん さけ こうみ や 鮭の香味焼き あまづ づ 甘酢漬 がんもと 春野菜の含め煮 はる やさい ふく に みそ じる 汁 772kcal	<b>9</b> ざっこくまい 雑穀米 ごも(なま)ごや 五目卵焼き ゆず びた 浸し とん じる 豚汁 こくとう 黒糖ミルクゼリー 715kcal	<b>10</b> ちゃんこうどん ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ くぐもの 果物 659kcal	<b>11</b> チキンカレーライス フレンチサラダ かぶときのこのスープ フルーツゼリー 713kcal
<b>14</b> ソフトフランスパン ココアパン ホワイトシチュー グリーンサラダ かぼちゃのプリン 788kcal	<b>15</b> ごはん タラのチリソース とうふ す 豆腐のごま酢サラダ ちゅうかふう 中華風コーンスープ 675kcal	<b>16</b> ごはん ぶたにく りきゅう や 豚肉の利休焼き つめふうみ 梅風味おひたし しる みそ汁 643kcal	<b>17</b> バターライス チーズオムレツ まめ 豆のサラダ ミネストローネ 724kcal	<b>18【卒業祝い献立】</b> せきはん 赤飯 とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ しゅんぎく 春菊のごまあえ さわに わん 沢煮椀 いちごミルクゼリー 754kcal
<b>21</b> しゅんぶん ひ 春分の日	<b>22</b> パエリア ごぼうサラダ きのこスープ スイートポテト 670kcal	<b>23</b> ごはん シュウマイ ちゅうか あ 中華和え チンゲン菜と ほたての じる スープ 654kcal	<b>24</b> ごはん さかな なたね や 魚の菜種焼き らんぎ やさい に 乱切り野菜煮 しる みそ汁 741kcal	<b>25</b> ミートソーススパゲッティ キャベツとピーマンのサラダ コンソメスープ くだもの 果物 688kcal
はるやす ~春休み~	家の人に食事をつくろう 		卒業おめでとう 	

★牛乳は毎日つきます。

★食材の都合等により変更することがありますので、ご了承下さい。

学校栄養職員 熊谷 彩子

