

# 令和7年3月予定献立表



都立村山特別支援学校  
校長 阿部 智子  
栄養士 長内 ゆり



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。  
季節の花にちなんで、「桃の節句」とも言います。  
桃の花やひな人形を飾り、様々な願いを込めた料理を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリうしおじるの潮汁



ひしもち



しろざけ  
白酒



ひなあられ



<b>3日(月)</b>	<b>ひな祭り</b>	<b>4日(火)</b>		<b>5日(水)</b>		<b>6日(木)</b>		<b>7日(金)</b>				
牛乳 ちらし寿司 すまし汁(かまぼこ、えのき) 鮭の塩麴焼き 小松菜のアーモンド和え 桃ゼリー	牛乳 ごはん 手作りふりかけ(高3) 豚汁(中3) 揚げ出し豆腐(高2) 即席漬け	牛乳 ゆかりひじきごはん みそ汁(なめこ、豆腐) 肉じゃが(高3) ほうれん草とコーンのソテー りんごのコンポート(小4)		牛乳 しょうゆラーメン(小1・2・6・高3) 手作りチャーシュー キャベツの中華和え 青のりポテト		牛乳 カレーライス キャベツのスープ 鉄骨サラダ くだもの		634kcal   581kcal   506kcal	623kcal   521kcal   453kcal	605kcal   520kcal   450kcal	609kcal   439kcal   401kcal	618kcal   602kcal   519kcal
<b>10日(月)</b>		<b>11日(火)</b>		<b>12日(水)</b>		<b>13日(木)</b>	小6リクエストメニュー	<b>14日(金)</b>	中3リクエストメニュー			
牛乳 ごはん みそ汁(小松菜、高野豆腐) ミルフィーユカツ ゆでキャベツ 切干大根の煮物	牛乳 ごはん おくずかけ さばの香り焼き 小松菜と高野豆腐の炒め煮 くだもの	牛乳 チャーハン(小1) 肉団子と春雨のスープ きゅうりと大根の華風漬け 杏仁豆腐ゼリー		牛乳 ピザトースト きのこブロッコリーのミルクのスープ 菜の花入り和風サラダ ミルクティーゼリー		牛乳 ごはん みそ汁(大根、油揚げ) チーズハンバーグ ブロッコリーのサラダ チョコプリン		660kcal   508kcal   419kcal	607kcal   541kcal   465kcal	604kcal   580kcal   490kcal	601kcal   555kcal   511kcal	680kcal   595kcal   503kcal
<b>17日(月)</b>	高3リクエストメニュー	<b>18日(火)</b>	卒業祝い献立	<b>19日(水)</b>	高等部卒業式	<b>20日(木)</b>	春分の日	<b>21日(金)</b>				
コーヒー牛乳 チョコクリームパン 千切り野菜のスープ ミニグラタン 大根とツナのサラダ	牛乳 赤飯 けんちん汁 さわらの西京焼き おろし和え 手作りプリン							牛乳 牛丼 みそ汁(大根、白菜、油揚げ) しらす和え 牛乳寒天				
669kcal   585kcal   530kcal	630kcal   575kcal   454kcal							613kcal   566kcal   478kcal				

令和7年3月予定使用食材

日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	その他	日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	その他	
3月	○	ちらし寿司	高野豆腐,たまご	米,砂糖,油	干し椎茸,にんじん,さやいんげん		12水	○	チャーハン	豚肉,たまご	米,おおむぎ×,油	にんじん,ねぎ(玉ねぎ)		
		すまし汁(かまぼこ)	かまぼこ,わかめ		えのき				肉団子と春雨のスープ	鶏肉,豆腐×,おから×	砂糖,でんぷん,はるさめ	しょうが,はくさい,にんじん,チンゲンツアイ,ねぎ×		
		鮭の塩麴焼き	銀鮭						塩麴	大根ときゅうりの華風漬け		砂糖,油	きゅうり,だいこん	
		小松菜のアーモンド和え		アーモンド×,ごま,砂糖	こまつな,にんじん,キャベツ					杏仁豆腐ゼリー	寒天,牛乳,生クリーム×	砂糖	みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶,レモン	アーモンドエッセンス
		桃ゼリー	寒天	砂糖	白桃缶,黄桃缶,桃ジュース					ピザトースト	ハム×,チーズ	パン,油,砂糖	にんにく,玉葱,ピュレ,ピーマン,マッシュルーム	オレガノ
4火	○	ご飯		米			13木	○	きのこブロッコリーのミルクスープ	鶏肉,牛乳	じゃがいも	セロリー×,玉葱,にんじん,しめじ×,えのき×(まいたけ),ブロッコリー		
		手作りふりかけ	かつお節	砂糖,ごま					菜の花入り和風サラダ	わかめ,しらす干し	油,砂糖	菜花,キャベツ,きゅうり		
		豚汁	豚肉,油揚げ(豆腐),みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ×				ミルクティーゼリー	牛乳,寒天,生クリーム	砂糖		紅茶	
		揚出し豆腐	豆腐	油,でんぷん,小麦粉,砂糖	万能ねぎ×					ごはん		米		
		即席漬け	昆布		きゅうり,キャベツ,だいこん					みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ(豆腐),みそ		だいこん	
5水	○	ゆかりひじきごはん	しらす干し,ひじき	米,油×,砂糖,ごま×		ゆかり	14金	○	チーズハンバーグ	豚肉,牛乳×,たまご×,おから×,チーズ	油,パン粉,でんぷん	玉葱		
		みそ汁(なめこ・豆腐)	豆腐,みそ		なめこ,ねぎ				ブロッコリーサラダ		油,はちみつ	ブロッコリー,キャベツ,にんじん		
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも,糸こんにゃく,油,砂糖	玉葱,にんじん				チョコプリン	寒天,牛乳,生クリーム	砂糖		ココア	
		ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン×	砂糖,油	キャベツ,ほうれん草,とうもろこし					コーヒー牛乳	コーヒー牛乳			
		りんごコンポート		砂糖	りんご,レモン					チョコクリームパン	牛乳	パン,チョコレート×,砂糖,コーンスターチ×,バター×		ココア
6木		ジョア	ジョア				17月		千切り野菜のスープ			キャベツ,玉葱,にんじん,セロリー×		
		醤油ラーメン	たまご	中華めん(生),油,砂糖	こまつな,ねぎ(玉ねぎ)				ミニグラタン	鶏肉,牛乳,チーズ	マカロニ,バター,米粉×,パン粉	玉葱,にんじん,しめじ		
		手作りチャーシュー	豚肉	砂糖					大根とツナのサラダ	ツナ	マヨネーズ,ごま	だいこん,きゅうり		
		キャベツの中華和え		油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,しょうが					赤飯	あずき	米,もち米×,黒ごま×		
		青のりポテト	あおのり	じゃがいも,油						けんちん汁	豆腐	油,こんにゃく,さといも	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ×	
7金	○	カレーライス	豚肉,牛乳	米,油,じゃがいも,はちみつ,バター,小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,りんご,ピュレ	カレー粉	18火	○	鯖の西京焼き	さわら,みそ				
		キャベツのスープ	ベーコン×		キャベツ,玉葱,にんじん				おろしあえ			ほうれん草,えのき,だいこん		
		鉄骨サラダ	ひじき,しらす干し,チーズ	砂糖	だいこん,こまつな,にんじん,レモン				プリン	たまご,牛乳,生クリーム	砂糖	いちご,白桃缶,みかん缶	パニラエッセンス	
		果物(かんきつ)			かんきつ					牛丼	牛肉	米,しらす干し,油,砂糖	玉葱,しょうが	
		ご飯		米						みそ汁(冬野菜)	油揚げ(豆腐),みそ		だいこん,はくさい	
10月	○	みそ汁(小松菜・高野豆腐)	高野豆腐,みそ		こまつな,玉葱		21金	○	しらす和え	しらす干し	油	キャベツ,こまつな,にんじん		
		ミルフィーユかつ	豚肉,たまご	小麦粉×,パン粉,油,でんぷん					牛乳寒天(みかん)	牛乳,寒天	砂糖	みかん缶		
		ゆでキャベツ			キャベツ									
		切り干し大根の煮物	油揚げ(豆腐)	油,砂糖	切干しだいこん,にんじん									
		ご飯		米										
11火	○	おくずかけ	油揚げ(豆腐)	糸こんにゃく,じゃがいも,白玉麩×,でんぷん	にんじん,ごぼう,干し椎茸									
		さばの香り焼き	さば	油	玉葱	山椒								
		小松菜と高野豆腐の炒め煮	高野豆腐,しらす干し	油,砂糖	こまつな,にんじん									
		果物(いちご)			いちご									

\*普通食で使用して、形態食で使用しない食材には×、形態食にのみ使用する食材には○、普通食と異なる食材を使用する場合は( )内に記載しています。  
 \*その他の欄には、基本調味料(塩、しょうゆ、酢、みりん、酒、ワイン、ソース、ケチャップ)は記載していません。  
 \*ほとんど毎日、形態食には、バター、長芋、くず粉、寒天、パン粉、玉ねぎ、ささみを使用しています。  
 \*形態食では、チーズの代わりにクリームチーズを使用します。