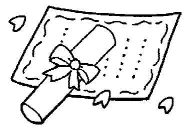
給食だより

青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん みそ汁 （なめこ・豆腐・ねぎ） いわしのごま味噌煮 筑前煮 牛乳	みそラーメン たけのこ焼売 白菜りんごサラダ 牛乳	牛丼 みそ汁 （ほうれん草・しめじ・えのき） もやしのいそ和え 牛乳	ごはん あさりの潮汁 チキン味噌カツ 菜の花の辛子和え お祝いゼリー 牛乳	卒業式
679kcal	725kcal	726kcal	707kcal	
☆血やにくになる☆ いわしのごまみそに とりにく とうふ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん なめこ ねぎ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さとう さといも あぶら	☆血やにくになる☆ ぶたにく なると たけのこしゅうまい ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン しなちく はくさい アスパラ りんご ☆力や熱のもとになる☆ ちゅうかめん コーン あぶら	☆血やにくになる☆ ぎゅうにく ちくわ のり ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ しめじ ほうれんそう えのき もやし きゅうり にんじん ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さとう かたくりこ	☆血やにくになる☆ あさり チキンみそカツ かにかま ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ にんじん だいこん ねぎ なのはな もやし ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さとう ゼリー あぶら	
9	10	11	12	13
ごはん みそ汁 （大根・チンゲンサイ・人参） さばのトマ味噌煮 肉じゃが 牛乳	にゅうめん 棒餃子 きのこのマリネ どらやき 牛乳	もやしあんかけ丼 わかめスープ 厚焼き玉子 牛乳	背割りコッペパン(ジャム&マーガリン) スープ （じゃがいも・人参・いんげん） 照り焼きハンバーグ ひじきのサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 （ほうれん草・玉ねぎ・えのき） 揚げ豆腐 もやしときゅうりの梅和え 牛乳
737kcal	739kcal	719kcal	695kcal	716kcal
☆血やにくになる☆ さばのトマみそに ぶたにく ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ だいこん ちんげんさい にんじん たまねぎ こんにゃく しいたけ いんげん ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さとう あぶら じゃがいも	☆血やにくになる☆ とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎょうざ とりにく ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ きのこのミックス だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう アスパラ ☆力や熱のもとになる☆ そうめん どらやき あぶら	☆血やにくになる☆ ぶたにく わかめ とうふ たまごやき ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ きくらげ もやし たまねぎ にんじん ちんげんさい ねぎ しいたけ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん かたくりこ あぶら	☆血やにくになる☆ てりやきハンバーグ ひじき とりにく ミックスビーンズ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ にんじん いんげん きゅうり ☆力や熱のもとになる☆ コッペパン じゃがいも さとう ブルーベリージャム マーガリン	☆血やにくになる☆ あげどうふ とりにく ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ もやし きゅうり にんじん ほうれんそう えのき たまねぎ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら
16	17	18	19	20
ごはん みそ汁 （大根・葉大根・生揚げ） アジの照り焼きフライ みずの炒め煮 牛乳	クリームスパゲティ オムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳	ポークカレー キャベツサラダ りんご ジョア	ごはん みそ汁 （じゃがいも・わかめ・玉ねぎ） 鮭の塩焼き ひじきの煮物 牛乳	春分の日
714kcal	709kcal	723kcal	716kcal	
☆血やにくになる☆ あじてりやきフライ さつまあげ ごま なまあげ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ みず にんじん いんげん こんにゃく だいこん はだいこん ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さとう あぶら	☆血やにくになる☆ あさり ベーコン オムレツ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム にんじん カリフラワー ブロッコリー パプリカ ☆力や熱のもとになる☆ スパゲティ コーン かたくりこ	☆血やにくになる☆ ぶたにく ハム ジョア ☆体の調子を整える☆ たまねぎ にんじん ふくじんづけ グリンピース パプリカ キャベツ きゅうり りんご ☆力や熱のもとになる☆ ごはん じゃがいも あぶら さとう	☆血やにくになる☆ わかめ さけ ひじき だいず ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ にんじん いんげん れんこん たまねぎ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん じゃがいも あぶら さとう	

※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

3月の給食目標

自分の食べ方をふりかえろう。