



令和6年度 学校給食予定献立表

青森県立青森第一養護学校

日付		3月3日 ひなまつり行事食 ●印 中学部3年生の希望献立	使用している材料						小学部	中学部	
			血やにくになる			体の調子をととのえる		力や熱のもとになる			
			たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	その他の野菜・果物・きのこなど	色のこい野菜	穀類・いも類・さとう・菓子	油脂・種実類			
3月	主食	五目ちらし寿司	あぶらあげ きんしたまご		れんこん しいたけ たけのこ かんぴょう	にんじん	こめ	ごま	エネルギー 643 kcal	エネルギー 682 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	豆腐としめじのすまし汁	とうふ かつおだし	こんぶ	しめじ	こまつな みつば			タンパク質 26.8 g	タンパク質 27.7 g	
	主菜	いわし梅煮 大根おろし	いわしうめに		だいこん						
	副菜	菜の花の辛子和え	とりにく		もやし	なのはな にんじん	さとう		塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g	
	デザート	ひなあられ					ひなあられ				
4月	主食	じゃじゃ麺	ぶたにく だいずミート みそ		たまねぎ しいたけ もやし	にんじん ピーマン	うどん さとう でんぶん	ごまあぶら	エネルギー 607 kcal	エネルギー 661 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物								タンパク質 24.0 g	タンパク質 25.8 g	
	主菜										
	副菜	切り干し大根とツナのサラダ	ツナ		きりぼしだいこん	ほうれんそう にんじん	さとう	ごま ごまあぶら	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.2 g	
	副菜	スパイシーポテト					じゃがいも	サラダ油			
5月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 659 kcal	エネルギー 739 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	小松菜のみそ汁	あぶらあげ みそ かつおだし			こまつな にんじん			タンパク質 28.4 g	タンパク質 30.8 g	
	主菜	●若鶏のから揚げ	とりにく					サラダ油			
	副菜	ボイルキャベツ			キャベツ				塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.4 g	
	副菜	ひじきの五目炒め	ちくわ あぶらあげ だいず	ひじき	こんにゃく	にんじん さやいんげん	さとう	サラダ油			
6月	主食	●キーマカレーライス	ぶたにく だいずミート ひよこまめ		たまねぎ	にんじん トマト	こめ おおむぎ カレールウ チャツネ	サラダ油	エネルギー 629 kcal	エネルギー 685 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物								タンパク質 24.5 g	タンパク質 26.6 g	
	副菜	キャベツとコーンのサラダ	とりにく ハム	ヨーグルト チーズ	キャベツ とうもろこし きゅうり	パセリ		ドレッシング			
	副菜	福神漬			ふくじんづけ				塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g	
	デザート	お祝い紅白ゼリー			ゼリー						
11月	主食	野菜塩ラーメン	ぶたにく		きくらげ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	にんじん ほうれんそう	ちゅうかめん	サラダ油	エネルギー 612 kcal	エネルギー 656 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物								タンパク質 26.6 g	タンパク質 28.1 g	
	主菜	たれ付きミートボール	ミートボール			サラダな					
	副菜	カリフラワーの甘酢漬			カリフラワー	あかピーマン			塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.2 g	
12月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 604 kcal	エネルギー 656 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	わかめスープ	とりにく	わかめ	しめじ ねぎ				タンパク質 24.8 g	タンパク質 26.5 g	
	主菜	豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく		たまねぎ	にんじん ピーマン	さとう	サラダ油 ごま			
	副菜	いんげんのごま和え	かまぼこ			さやいんげん にんじん	さとう	ごま	塩分相当量 1.5 g	塩分相当量 1.7 g	
13月	主食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 610 kcal	エネルギー 669 kcal	
	牛乳	牛乳		ぎゅうにゅう							
	汁物	つみれ汁	いわしボール みそ		だいこん ねぎ	にんじん			タンパク質 25.2 g	タンパク質 27.5 g	
	主菜	揚げ豆腐和風あんかけ	あげどうふ		しいたけ		でんぶん	サラダ油			
	副菜	人参のさめ煮				にんじん			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g	
	副菜	キャベツのごま酢和え	ちくわ		しめじ キャベツ もやし	こまつな	さとう	ごま			



令和6年度 学校給食予定献立表

青森県立青森第一養護学校

日付		3月3日 ひなまつり行事食 ●印 中学部3年生の希望献立	使 用 し て い る 材 料						小学部	中学部	
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る				
			た ん ぱ く 質 無 機 質		ビ タ ミ ン		炭 水 化 物 脂 質				
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	その他の野菜・果物・きのこのこなど	色のこい野菜	穀類・いも類・さとう・菓子	油脂・種実類			
14 金	主 食	食パン					パン				
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					エネルギー 560 kcal	エネルギー 666 kcal	
	汁 物	コンソメスープ	ウインナー		はくさい	にんじん ほうれんそう			タンパク質 25.7 g	タンパク質 29.2 g	
	主 菜	ハンバーグ	ハンバーグ		たまねぎ しめじ	にんじん	さとう	サラダゆ			
	副 菜	粉ふきいも				パセリ	じゃがいも		塩分相当量 1.8 g	塩分相当量 2.2 g	
	副 菜	わかめのサラダ	なまあげ	わかめ	もやし きゅうり たまねぎ		ごまあぶら				
17 月	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 633 kcal	エネルギー 673 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 28.3 g	タンパク質 29.5 g	
	汁 物	豚汁	ぶたにく みそ やきどうふ		こんにゃく はくさい ごぼう ねぎ	にんじん	じゃがいも	サラダゆ			
	主 菜	にしんフライ	にしんフライ					サラダゆ	塩分相当量 2.0 g	塩分相当量 2.1 g	
	副 菜	オクラおろし			だいこん	オクラ					
	副 菜	つぼ煮和え		こんぶだし	キャベツ つぼづけしょうが	こまつな					
18 火	主 食	ほうれん草としめじのクリームスパゲティ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	しめじ たまねぎ	ほうれんそう	スパゲティ こむぎこ	オリーブゆ パター	エネルギー 619 kcal	エネルギー 667 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 26.1 g	タンパク質 27.8 g	
	汁 物	キャベツのスープ	とりにく		キャベツ ねぎ	にんじん			塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g	
	主 菜	大豆ミートオムレツ	オムレツ								
	副 菜	ブロッコリー				ブロッコリー					
19 水	主 食	麦ごはん					こめ おおむぎ		エネルギー 604 kcal	エネルギー 662 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 23.5 g	タンパク質 25.6 g	
	汁 物	わかめスープ	とうふ	わかめ	ねぎ				塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.1 g	
	主 菜	鶏だんごと生揚げの甘酢炒め	とりだんご なまあげ		たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん ピーマン	ぜんぶん さとう じゃがいも	サラダゆ			
	副 菜	もやしのナムル	とりにく		もやし	ほうれんそう		ごまあぶら ごま			
21 金	主 食	玉子サンド	たまご		たまねぎ	パセリ	パン	マヨネーズ	エネルギー 563 kcal	エネルギー 678 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 24.6 g	タンパク質 28.9 g	
	汁 物	ミネストローネスープ	ベーコン だいず とりにく		たまねぎ キャベツ	ミックスベジタブル トマトジュース	マカロニ さとう	オリーブゆ パター	塩分相当量 1.9 g	塩分相当量 2.2 g	
	主 菜										
	副 菜	大根と水菜のサラダ	ツナ		だいこん もやし	みずな	さとう				
	デザート	カットりんご			りんご						
24 月	主 食	ポークハヤシライス	ぶたにく		たまねぎ マッシュルーム	にんじん トマト	こめ おおむぎ ハヤシルウ こむぎこ	サラダゆ	エネルギー 629 kcal	エネルギー 674 kcal	
	牛 乳	牛乳		ぎゅうにゅう					タンパク質 24.4 g	タンパク質 25.5 g	
	汁 物								塩分相当量 2.1 g	塩分相当量 2.1 g	
	主 菜										
	副 菜	ハムマリネサラダ	ハム		キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	サラダな		サラダゆ			
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト							

※ 形態食の児童生徒は、450～500キロカロリーを基準に、個に応じた給食を提供しています。
※ 食材料の都合により、献立を変更することがあります。