



れ い わ お ん ど が つ き ゆ う し ゃ く こ ん だ て ひ ゃ う  
**令和5年度 3月給食献立表**



あいちけんりつみよしとくべつしえんがっこう  
**愛知県立三好特別支援学校**

日	曜日	主食	献立名	あか なかま 赤の仲間	みどり なかま 緑の仲間	き なかま 黄の仲間	エネルギー たんぱく質		
				ち にく ほね 血・肉・骨になるもの	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	脂 しょう 小	質 ちゆう 中・高	
1	金		ごはん	そぼろちらし寿司	とりにく、たまご 鶏肉、卵、のり	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう 干しいたけ、いんげん	ごはん、砂糖、油	563 Kcal	684 Kcal
			牛乳	菜の花のごま和え	ぎゅうにゆう 牛乳	な はな 菜の花、キャベツ	さとう、ごま	20.8 g	25.7 g
			豆腐のすまし汁	とうふ 豆腐、わかめ	えのきたけ、みつば、にんじん		13.9 g	16.2 g	
			三色花ゼリー	とうにゆう 豆乳クリーム	もも果汁、りんご果汁	さとう			
4	げつ		ごはん	ごはん			ごはん	593 Kcal	717 Kcal
			牛乳	お米とポテトのささみカツ	ぎゅうにゆう 牛乳	とりにく 鶏肉	ポテトフレーク、米パン粉 砂糖、油	22.0 g	27.0 g
			キャベツの塩昆布和え	こんぶ 昆布	キャベツ、きゅうり、にんじん、みつば	さとう	17.7 g	20.1 g	
			わかめとたけのこのみそ汁	あぶらあ 油揚げ、わかめ、みそ	だいこん 大根、たけのこ、ねぎ				
			いちごのお祝いケーキ	にゆう たまご 乳、卵、クリーム	いちごピューレ、いちご果汁	こむぎこ さとう みず 小麦粉、砂糖、水あめ しよくぶつし 植物油脂、ショートニング			
5	すい		ごはん	ごはん			ごはん	567 Kcal	695 Kcal
			牛乳	愛知の野菜入り春巻き	ぎゅうにゆう 牛乳	とりにく 鶏肉	でんぷん、砂糖、油、小麦粉	19.0 g	23.2 g
			チンジャオロース	たにく 豚肉	たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、しょうが にんにく	さとう、でんぷん、油	17.8 g	21.6 g	
			春雨のみそスープ	なると、みそ	たまねぎ、にんじん、にら、もやし	はるまめ 春雨、ごま、ごま油			
6	すい		ごはん	ごはん			ごはん	560 Kcal	685 Kcal
			牛乳	いわしの梅煮	ぎゅうにゆう 牛乳	いわし	さとう、でんぷん	22.3 g	26.7 g
			わけぎのぬた	みそ、わかめ	わけぎ、きゅうり	さとう	15.3 g	17.1 g	
			肉じゃが	たにく 豚肉	にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにゃく	じゃがいも、砂糖			
7	もく		スライスパン	スライスパン			スライスパン	593 Kcal	732 Kcal
			牛乳	エビカツ	ぎゅうにゆう 牛乳	えび、大豆	でんぷん、パン粉、砂糖 あぶら 油	21.4 g	27.6 g
			タルタルソース	たまご 卵	ピクルス	しよくぶつし 植物油脂	25.6 g	28.3 g	
			コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、赤ピーマン とうもろこし、レモン果汁、パイナップル果汁	しよくぶつし さとう みず 植物油脂、砂糖、水あめ			
			レタスとトマトのスープ		レタス、トマト、たまねぎ、セロリ				
			大豆チョコクリーム	だいず 大豆粉、脱脂粉乳		あぶら さとう 油、砂糖、ココアパウダー			
8	きん		しゃきしゃきみそそぼろ丼	たにく 豚肉、みそ	き ぼ だいこん 切り干し大根、れんこん、たまねぎ 干しいたけ、えだまめ	むぎごはん、砂糖、でんぷん	602 Kcal	734 Kcal	
			牛乳	かきたま汁	ぎゅうにゆう 牛乳	たまご とうふ 卵、豆腐	でんぷん	24.1 g	29.4 g
			いちごヨーグルト	にゆう れんにゆう かんてん 乳、練乳、寒天	いちご果汁、いちご果肉	さとう	25.2 g	19.4 g	
			ごはん	ごはん			ごはん	660 Kcal	807 Kcal
11	げつ		牛乳	鶏肉のはちみつ焼き	ぎゅうにゆう 牛乳	とりにく 鶏肉	はちみつ	24.4 g	31.0 g
			じゃがいものカレーソテー		たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン	じゃがいも、豆乳バター	25.2 g	30.1 g	
			白菜と厚揚げのみそ汁	あつあ 厚揚げ、みそ	はくさい、だいこん 白菜、大根、にんじん、えのきたけ				
			お祝いクレープ	とうにゆう だいず 豆乳、大豆粉	いちごピューレ、いちご果汁	あぶら さとう こめこ みず 油、砂糖、米粉、水あめ			
			ごはん	ポークハヤシライス	たにく 豚肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	でんぷん		
12	か		牛乳	花野菜サラダ	ぎゅうにゆう 牛乳	キャベツ、カリフラワー、赤ピーマン とうもろこし、ブロッコリー	ごはん、じゃがいも こめこ 米粉ハヤシルウ	554 Kcal	685 Kcal
			花野菜サラダ		たまねぎ、赤ピーマン、ゆず、ねぎ	あぶら 油	19.6 g	24.2 g	
			玉ねぎドレッシング				14.4 g	16.1 g	



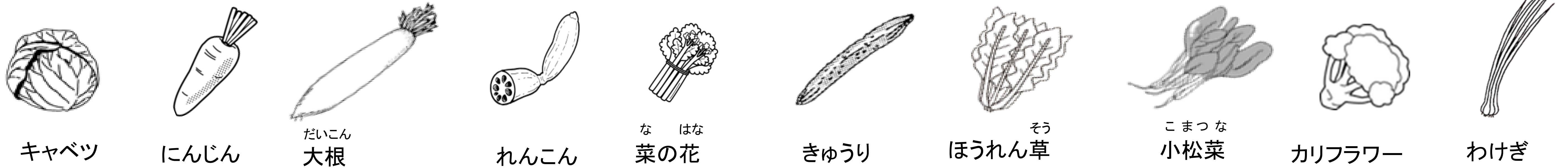
13	水	ごはん	ごはん		ごはん	554 Kcal	669 Kcal	
		牛乳	牛乳			23.3 g	27.7 g	
		和風おろしハンバーグ	鶏肉、豚肉、大豆	たまねぎ、大根、しょうが		豚脂、砂糖、でんぷん	17.1 g	19.5 g
		ほうれん草のソテー		ほうれん草、とうもろこし、赤ピーマン		豆乳バター		
		真だくさんみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ				
14	木	米粉パン	米粉パン		米粉パン	599 Kcal	711 Kcal	
		牛乳	牛乳			22.6 g	26.8 g	
		焼きそば	豚肉、青のり	キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン		中華めん、油	20.9 g	24.2 g
		五目中華スープ	豆腐	きくらげ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ		ごま油		
		ももゼリー		もも果汁、もも果肉	砂糖			
15	金	ごはん	ごはん		ごはん	586 Kcal	698 Kcal	
		牛乳	牛乳			29.6 g	34.6 g	
		さばの照り焼き	さば			砂糖	21.3 g	20.9 g
		れんこんの梅和え		れんこん、小松菜、にんじん、梅				
		春野菜の豚汁	豚肉、厚揚げ、みそ	大根、にんじん、キャベツ、ねぎ	じゃがいも			
18	月	ソフトめん	ソフトめん		ソフトめん、米粉カレールウ	604 Kcal	748 Kcal	
		カレーミートソース	豚肉、鶏肉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム		25.4 g	31.7 g	
		牛乳	牛乳			20.5 g	24.3 g	
		春キャベツとコーンのサラダ		とうもろこし、キャベツ、赤ピーマン				
		和風ドレッシング		たまねぎ、りんご、ブルーベリー	あぶら、砂糖			
19	火	ごはん	ごはん		ごはん	560 Kcal	710 Kcal	
		牛乳	牛乳			19.0 g	23.7 g	
		あじフリッター	あじ、おきあみ、あおさ			20.4 g	25.6 g	
		きゅうりとわかめのごま酢和え	わかめ	きゅうり、キャベツ		砂糖、ごま		
		ほうれん草の白みそ汁	油揚げ、みそ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん				

※給食物資購入の都合により、献立を一部変更することがあります。

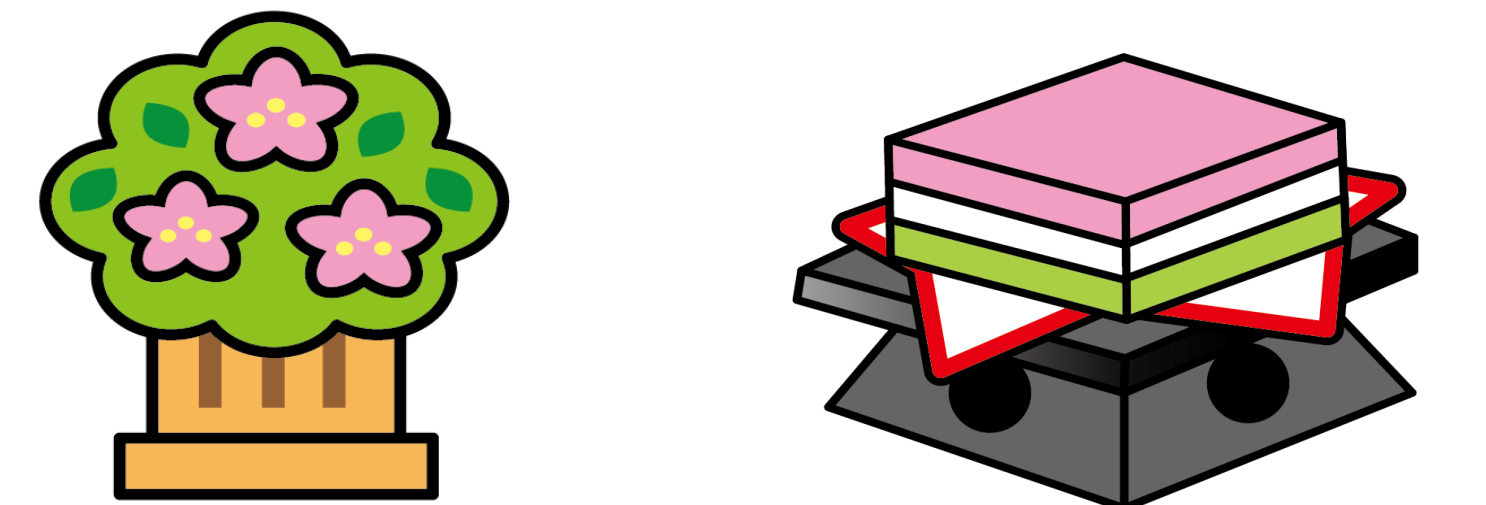
平均	584 Kcal	713 Kcal
	22.6 g	27.6 g
	19.0 g	21.8 g



### 今月の愛知県で作られた食材



### ひしもちの意味



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日です。  
 ひな祭りには、ちらし寿司やまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどでお祝いをします。  
 ひしもちは、「緑・白・ピンク」の三色のおもちを重ねたもので、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという春の様子を表現しています。  
 3月1日の給食は「ひな祭り献立」です。「そぼろちらし寿司」やひしもちをイメージした「三色花ゼリー」が出ます。

### 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！  
 皆さん、心も体も大きく成長しましたね。私たちの体は、食べたものでできています。  
 これからもしっかり食べて、元気に楽しく過ごしてください。  
 3月4日と11日は卒業する皆さんのための祝い献立です。  
 4日は、「いちごのお祝いケーキ」、11日は「お祝いクレープ」が出ます。お楽しみに！

