

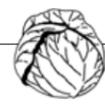
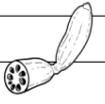


令和7年度 3月給食献立表



愛知県立三好特別支援学校

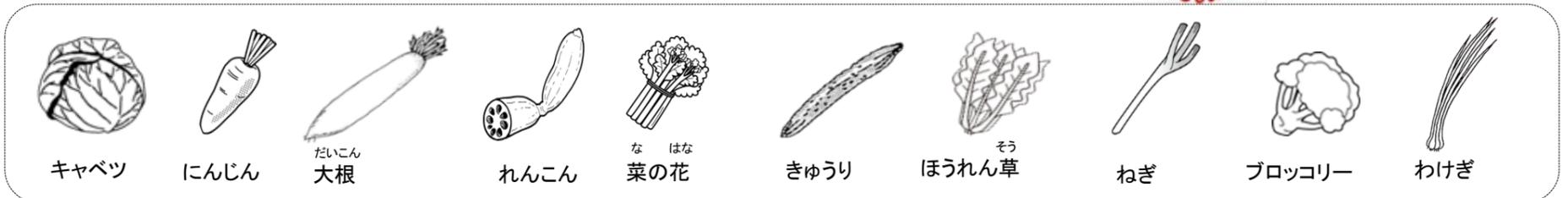
日	曜	主食	献立名	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー		
				血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	
							小	中・高	
2	月	ごはん	ごはん			ごはん	660 Kcal	819 Kcal	
			牛乳	牛乳			23.9 g	30.8 g	
			鶏肉のごまがらめ	鶏肉	にんにく、しょうが		24.0 g	29.7 g	
			ほうれん草とえのきの磯和え	のり	ほうれん草、えのきたけ				
			紅白みそ汁	みそ	だいこん、にんじん、みつば				
		いちごのお祝いケーキ	乳、卵、クリーム	いちごピューレ、いちご果汁		こむぎこ、小麦粉、砂糖、水あめ、植物油、ショートニング			
3	火	ごはん	ごはん			ごはん	569 Kcal	673 Kcal	
			ちらし寿司(具)	鶏肉、卵、のり	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、さやいんげん		19.6 g	23.6 g	
			牛乳	牛乳			12.4 g	13.5 g	
			わけぎのぬた	わかめ、みそ	わけぎ、きゅうり				
			豆腐のすまし汁	豆腐	にんじん、えのきたけ、なばな				
		三色花ゼリー	豆乳	もも果汁、りんご果汁		砂糖			
4	水	ごはん	ごはん			ごはん	561 Kcal	740 Kcal	
			牛乳	牛乳			19.7 g	25.7 g	
			韓国風肉じゃが	豚肉	たまねぎ、にんじん、大豆もやし、にら		15.6 g	20.5 g	
			愛知の野菜春巻き	鶏肉	キャベツ、れんこん、にんじん				
		切り干し大根のごま和え		切り干し大根、きゅうり、赤ピーマン		ごま、砂糖、ごま油			
5	木	サンドパンズ	サンドイッチパンズ			サンドイッチパンズ	645 Kcal	758 Kcal	
			ハンバーガー(具)	鶏肉、豚肉、大豆	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン		24.9 g	29.0 g	
			牛乳	牛乳			22.3 g	26.1 g	
			チキンチャウダー	鶏肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし				
			ミルク					砂糖、ココアパウダー	
6	金	ごはん	ごはん			ごはん	564 Kcal	708 Kcal	
			牛乳	牛乳			19.7 g	24.2 g	
			さばのみそ煮	さば、みそ			21.5 g	27.2 g	
			れんこんのゆかり和え		れんこん、キャベツ、きゅうり、しそ				
		高野豆腐と野菜の煮物	鶏肉、高野豆腐	だいこん、にんじん、こんにやく、たけのこ、いんげん、干しいたけ		さといも、砂糖			
9	月	ソフトめん	ソフトめん	豚肉、牛肉、大豆	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト	ソフトめん、じゃがいも	668 Kcal	797 Kcal	
			ミートソースかけ				あぶら、砂糖		
			牛乳	牛乳			25.6 g	31.5 g	
			春野菜サラダ		キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、赤ピーマン、とうもろこし		21.4 g	24.7 g	
			イタリアンドレッシング		たまねぎ、トマト			あぶら、砂糖	
		お祝いクレープ	豆乳、大豆粉	いちごピューレ、いちご果汁		砂糖、水あめ、油、米粉			
10	火	ごはん	ごはん			ごはん	614 Kcal	746 Kcal	
			牛乳	牛乳			19.8 g	22.9 g	
			おから入り米粉コロッケ	おから	たまねぎ		19.8 g	24.0 g	
			ウスターソース						
			キャベツのごまドレサラダ		キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、とうもろこし				
		さといものみそ煮	豚肉、生揚げ、みそ	こんにやく、にんじん、だいこん		さといも、砂糖			
11	水	ごはん	ごはん			ごはん	621 Kcal	762 Kcal	
			牛乳	牛乳			24.1 g	29.9 g	
			けいちゃん	鶏肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく		19.3 g	23.6 g	
			けんちん汁		だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ				
		ヨーグルト	乳、練乳、寒天			砂糖			

12	木	ごはん	ごはん		ごはん	565 Kcal	687 Kcal	
		牛乳	牛乳			25.7 g	30.9 g	
		あじフリッター	あじ、おきあみ、あおさ			16.8 g	19.0 g	
		キャベツの梅ひじき和え	ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、梅				
		沢煮わん	豚肉、豆腐	にんじん、しいたけ、ごぼう、たけのこみつば				
13	きん	麦ごはん	麦ごはん		麦ごはん	592 Kcal	695 Kcal	
		キムタクごはん(具)	豚肉	白菜キムチ、大根漬け		ごま、ごま油	18.2 g	21.1 g
		牛乳	牛乳			21.4 g	23.8 g	
		野菜チヂミ	豆腐、おから	にんじん、たまねぎ、にら		こめこ米粉、じゃがいも、ショートニング		
		豆腐と卵のスープ	卵、豆腐、わかめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう		ごま油、でんぷん		
16	げ月	ごはん	ごはん		ごはん	561 Kcal	705 Kcal	
		牛乳	牛乳			21.9 g	27.7 g	
		レバー入りつくね	鶏肉、鶏皮、鶏レバー	たまねぎ		16.1 g	19.4 g	
		ピーマンソテー	豚肉	にんじん、ピーマン、もやし、キャベツ			ピーマン、油	
		かぼちゃの合わせみそ汁	みそ、生揚げ	かぼちゃ、にんじん、しめじ、ねぎ				
17	か火	ごはん	ごはん		ごはん	619 Kcal	773 Kcal	
		牛乳	牛乳			27.9 g	35.2 g	
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭	パセリ		24.5 g	29.9 g	
		カラフルきんぴら		赤ピーマン、ピーマン、れんこん、こんにやく			マヨネーズ風味調味料	
		春野菜の豚汁	豚肉、生揚げ、みそ	大根、にんじん、キャベツ、ねぎ			じゃがいも	
18	すい水	ごはん	ごはん		ごはん、じゃがいも	605 Kcal	744 Kcal	
		牛乳	牛乳		こめこ米粉ハヤシルウ	18.2 g	22.3 g	
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、赤ピーマン		17.3 g	20.2 g	
		コールスロードレッシング		とうもろこし			あから油、砂糖	
		アセロラゼリー		アセロラ果汁			砂糖	
※給食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。						603 Kcal	739 Kcal	
						22.2 g	27.3 g	
						19.4 g	23.2 g	

平均



今月の愛知県で作られた食材



ご卒業おめでとうございます



卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます！
 友達や先生と過ごした給食時間は、学校生活の思い出の一つとなっていることでしょう。
 給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。給食を食べ
 て心も体も大きく成長してくれたことをうれしく思います。
 これからも皆さんが元気で活躍できるよう、いつまでも応援しています。
 3月2日と9日は卒業する皆さんのためのお祝い献立です。
 2日は、卒業生のリクエスト1位の「鶏肉のごまがらめ」と「いちごのお祝いケーキ」、
 9日は「お祝いクレープ」が出ます。お楽しみに！

