



# 令和7年 3月献立表



今月の給食目標：1年間の反省をしよう。

愛知県立豊田高等特別支援学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
4 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦		848 25.5
	カレー	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	菜種油 カレールウ	
	オムレツ (1個)	鶏卵					植物油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		黄桃 パインアップル			
5 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		825 25.1
	八宝菜	豚肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	ばれいしょでんぶん	菜種油	
	中華和え	まぐろ油漬		にんじん ほうれんそう	りよくとうもやし		韓国ナムドレッシング	
	ぎょうざ (3個)	豚肉		にら	たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉 とうもろこしでんぶん	菜種油	
6 木	牛乳		牛乳					831 30.0
	ハンバーグサンド	スライスパン				スライスパン		
		ハンバーグ (1個) (中濃ソース)	牛肉 豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 ばれいしょでんぶん	
	キャベツのレモンマリネ				キャベツ レモン果汁 とうもろこし りよくとうもやし	砂糖	オリーブ油	
キャロットポタージュ		牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 薄力粉	菜種油 無塩バター ベシヤメルソースの素		
7 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		790 31.7
	レバーとれんこんの甘辛和え	レバー 鶏肉			れんこん	砂糖 ばれいしょでんぶん	菜種油	
	キャベツの塩昆布和え		昆布	にんじん	キャベツ りよくとうもやし			
	切干しだいこんのみそ汁	木綿豆腐 豆みそ		にんじん	切干しだいこん はくさい			
10 月	牛乳		牛乳					813 30.3
	親子丼	麦ごはん				ごはん 麦		
		親子丼の具	鶏肉 かまぼこ 鶏卵		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	砂糖	
	◎かつおカツ (1個)	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	
◎ゆず和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ ゆず果汁	砂糖			
11 火	◎クファージュシー 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	しいたけ	ごはん こんにやく	菜種油	793 28.3
	ごぼう入りつくね (2個)	鶏肉			たまねぎ ごぼう しょうが	ばれいしょでんぶん 砂糖	菜種油	
	大豆とツナのサラダ	大豆 まぐろ油漬			キャベツ		和風ドレッシング	
	◎もずくのすまし汁	木綿豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん	根深ねぎ			
12 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		790 28.0
	いわしのしょうが煮 (1尾)	いわし			しょうが	砂糖 ばれいしょでんぶん		
	こんにやくとちくわの あおのり炒め	焼き竹輪	あおのり			こんにやく	ごま油	
	◎さつま汁	鶏肉 麦みそ		にんじん	だいこん ごぼう えのきたけ			

※献立名の前に◎が付いている料理は、全国の郷土料理です。

※材料の納入都合により献立・食材を変更する場合があります。




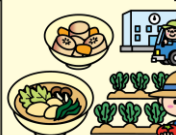






日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
13 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		807 24.0
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんにやく 砂糖	ごま油	
	コロッケ (1個)	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	
	◎だまこ汁 			にんじん	だいこん まいたけ 根深ねぎ	だまこもち		
14 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		780 29.3
	おでん	焼き竹輪 生揚げ うずら卵			だいこん	こんにやく さといも		
	◎肉みそ 	豚肉 豆みそ				砂糖	菜種油	
	なばなのおひたし			にんじん なばな	はくさい りょくとうもやし	砂糖		
17 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦		817 31.3
	そばろ井	麦ごはん						
		そばろ井の具	豚肉 大豆		にんじん	グリーンピース とうもろこし	砂糖	
	ひじきのマヨネーズ和え		ひじき		キャベツ きゅうり	マカロニ 砂糖	マヨネーズ ごま	
	生揚げのみそ汁	生揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ			
18 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		780 27.0
	ホキフライ (1尾)	ホキ				小麦粉	菜種油	
	ベーコンポテト	ショルダーベーコン		パセリ		じゃがいも	無塩バター オリーブ油	
	トマトと卵のスープ	鶏卵		トマト	たまねぎ キャベツ にんにく		オリーブ油	
	オレンジ				オレンジ			
19 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		812 26.0
	ヤンニャムチキン (1個)	鶏肉				ばれいしょでんぶん 砂糖 はちみつ	菜種油	
	もやしのナムル				りょくとうもやし キャベツ	砂糖	ごま油	
	春雨スープ		わかめ	にんじん	たまねぎ	はるさめ	菜種油	

※献立名の前に◎が付いている料理は、全国の郷土料理です。

※材料の納入都合により献立・食材を変更する場合があります。

## ～1年間の給食時間を振り返ろう！～

この1年どのように給食時間を過ごしてきたのか振り返り、できている数を数えましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> 	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> 	<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> 	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> 	<p>できた数が...</p> <p>7～9個</p> <p>4～6個</p> <p>1～3個</p> <p>0個</p> 
<p>食器を正しく並べることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> 	<p>よくかんで味わって食べることができた</p> 	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>果物</p> <p>主食</p> <p>主菜</p> <p>副菜</p> 	<p>たいいんよくがんばりました</p> <p>よுகանばりました</p> <p>もうすこしがんばりましょう</p> <p>まずはたべることから始めよう</p> 