

令和7年3月分 献立表

西尾市学校給食センター
愛知県立にしお特別支援学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価 エネルギー (kcal)
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3月	すめし ぎゅうにゅう 酢飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ さとう		小 669 中 867 高 940
	ずし ぐ ちらし寿司の具	ちくわ ツナ		にんじん	しいたけ かんぴょう たけのこ	さとう		
	まぐろとじゃがいものみそがらめ	まぐろ みそ				でんぶん こめこ じゃがいも さとう	あぶら	
	よしのじる 吉野汁	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん	さといも でんぶん		
	ひなあられ 【卒業お祝いいちごケーキ】(高)	とうにゅう			いちご 	さとう こめこ		
4火	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		599 750
	に いかフライのレモン煮	いか			レモン	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	
	しおこんぶ キャベツとささみの塩昆布あえ	とりにく	こんぶ		キャベツ			
	さくら 桜かまぼこのふたま汁	とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ えのきたけ	しらたまふ		
5水	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎ こめ		小 731 中 921 高 848
	ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ	あぶら	
	しょう こ ちゅうこう こ チキンナゲット(小2個、中 高3個)	とりにく				パンこ こむぎこ	ラード あぶら	
	コールスローサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし		コールスロー ドレッシング	
6木	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653 826
	あ 揚げぎょうざ(小2個、中 高3個)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	
	くき ちゅうか 茎わかめの中華サラダ		くきわかめ		もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	
7金	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		715 904
	ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ えだまめ ぶなしめじ	ハヤシルウ さとう		
	チーズポテトオムレツ	たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
	フルーツゼリーミックス				みかん パイン	ぶどうゼリー		
10月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		609 765
	ハンバーグのおろしソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ だいこん	さとう でんぶん	ラード	
	げんき 元気サラダ	ポークハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	
11火	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		637 801
	うめに いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう でんぶん		
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
	にく 肉じゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく	さとう じゃがいも		
12水	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		638 794
	あいち やさいい はるま 愛知の野菜入り春巻き	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	
	ぶたにく ちゅうかいた 豚肉とキャベツの中華炒め	ぶたにく			キャベツ		ごまあぶら	
はるさめ 春雨スープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ	はるさめ			

令和7年3月分 献立表

西尾市学校給食センター
愛知県立にしお特別支援学校

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価 エネルギー (kcal)
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	
13 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		623 777
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう でんぷん	ドレッシング	
	しそひじきあえ		ひじき		はくさい きゅうり とうもろこし			
	春キャベツと生揚げのみそ汁	なまあげ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ			
14 金	小型ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		680 887
	ナポリタンスパゲッティ	ウインナー		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう		
	子持ちししゃものフリッター	ししゃも				こむぎこ でんぷん	あぶら	
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	キャベツ えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	
17 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		600 754
	鶏肉の香味だれかけ	とりにく		はねぎ	にんにく	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
	青菜あえ			だいこんば	キャベツ きゅうり			
	けんちん汁	なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく	さといも		
18 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		615 768
	ブルコギ風混ぜご飯の具	ぎゅうにく		にんじん	にんにく きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま	
	小松菜ともやしのナムル			こまつな	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら	
	キムチスープ煮	とりだんご なまあげ みそ		にんじん	だいこん はくさい ぶなしめじ はくさいキムチ	さとう		

上段: 小学部 中学年(4年生)

下段: 中学部 高等部

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- 魚には骨があります。
- 軟らかくなりにくい食材(きのこ類やこんにやくなど)は、一部の形態で除去することがあります。
- 軟飯・粥は麦ご飯や酢飯ではなく、白ご飯(粥)を提供します。
ちらし寿司の具に穀物酢・上白糖・食塩を使用します。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。

そつぎょうせい みな

卒業生の皆さんへ

けんこう こころ からだ まいにち しょくじ つ かさ
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
いまた しょくじ みらい じぶん
今食べている食事は、“未来の自分”をつくる
じゅうよう どだい
ための重要な土台となります。これから先、自
ぶんじしん えら た きかい ふ
分自身で選んで食べる機会が増えていきます
まよ きゅうしょく おも だ
が、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみ
て下さい。皆さんの新生活が健康で充実した
ものとなるよう願っています。


そつぎょう

ご卒業おめでとうございます!




はる やす

もうすぐ春休み!



しんねん ど む じゅんび き かい

新年度に向けて準備をする機会に



しんねん ど はじ かんきょう か こころ からだ ふたん
新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休
ちゅう はやね はやお こころ あさ た たいちよう ととの
み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。