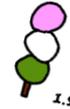




令和8年3月分学校給食予定献立表



愛知県立名古屋聾学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き					その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
			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		Kcal	g	
			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
3	火	旬の味覚献立							804 29.9 27.2 3.5	Kcal g g g	
		イチゴジャムサンド 牛乳		牛乳			サンドイッチロールパン いちごジャム				
		春野菜のクリームシチュー	鶏肉 豆乳		人参	玉ねぎ カリフラワー キャベツ ぶなしめじ	じゃがいも	菜種油			コンソメ粉末 こしょう ホワイトルウ
		小松菜ともやしのサラダ	ツナ		小松菜	もやし					笑顔でランチ香りごま
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			白飯		777 33.8 21.8 2.6	Kcal g g g	
		さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉				本みりん
		野菜とちくわのごま炒め	ちくわ		小松菜 人参	キャベツ もやし	砂糖	菜種油 ごま			しょうゆ
		沢煮わん	鶏肉 油揚げ		人参	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ					鰹の素 しょうゆ うすくちしょうゆ
5	木	ごはん 牛乳		牛乳			白飯		817 32.6 22.5 2.7	Kcal g g g	
		鶏すき煮	鶏肉 豆腐		しゅんぎく	しらたき ねぎ 白菜 えのきたけ	砂糖	菜種油			しょうゆ みりん風調味料
		なめこのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ	わかめ	人参	なめこ 大根 ねぎ					鰹の素
		ナタデココポンチ				ナタデココ パインアップル	蒲郡みかんゼリー				
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			白飯		741 27.2 15.7 2.1	Kcal g g g	
		里芋コロッケ	鶏肉				里芋 砂糖 パン 粉 小麦粉 でん ぶん	大豆白絞油			本みりん しょうゆ 昆布エキス
		きんぴらごぼう	鶏肉 はんぺん		人参	ごぼう	糸こんにゃく 砂糖	ごま 菜種油 ごま油			しょうゆ
		にらと卵のすまし汁	卵		にら	えのきたけ 玉ねぎ	でんぶん				鰹の素 しょうゆ うすくちしょうゆ
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			白飯		818 35.1 22.7 2.4	Kcal g g g	
		いわし梅煮	いわし			梅肉	砂糖 でんぶん				しょうゆ 本みりん
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		さやいんげん		じゃがいも 砂糖	菜種油			かつおだし しょうゆ みりん風調味料
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白み そ		人参	えのきたけ こんにゃく ねぎ					鰹の素
11	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦飯		846 27.6 21.9 3.4	Kcal g g g	
		チキンカレーライス	鶏肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	菜種油			カレールウ カレー粉 ウスターソース
		いかとひじきのサラダ	いか	ひじき	人参	キャベツ もやし		ごま油			味ぽん
		ファイバーヨーグルト		ヨーグルト							
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			白飯		797 34 22.3 3.5	Kcal g g g	
		豚キムチ	豚肉			にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 白菜キムチ	砂糖 でんぶん	菜種油			キムチの素 しょうゆ 鶏がらだし
		大根と人参のツナサラダ	ツナ		人参	大根	砂糖				しょうゆ
		じゃがいものみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ			玉ねぎ ねぎ	じゃがいも				鰹の素

日	曜	献立名	主な材料とその働き					その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
			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				
			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	金	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン			757 29.2 27.9 3.8	Kcal g g g
		おから入りコロッケ	おから			玉ねぎ	じゃがいも 米粉	大豆白絞油			
		ほうれん草のソテー			ほうれん草 人参	キャベツ コーン			コンソメ粉末		
		ミネストローネ	鶏肉 愛知県産蒸し大豆		人参 トマト	白菜 玉ねぎ	マカロニシエル じゃがいも		コンソメ粉末		
16	月	ごはん 牛乳		牛乳			白飯			777 28.4 22.5 1.9	Kcal g g g
		麻婆豆腐	冷凍豆腐 豚肉 赤みそ			しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	菜種油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン 鶏がらだし		
		中華サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ もやし	砂糖	ごま油	米酢 鶏がらだし しょうゆ		
		春雨スープ	鶏肉		人参 チンゲン ツアイ	えのきたけ	緑豆はるさめ		鶏がらだし しょうゆ		
17	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			801 38.9 27.1 2.5	Kcal g g g
		おぼろみそめん	豚肉 愛知県産ひきわり大豆 はんぺい 赤みそ		人参	玉ねぎ	砂糖 でんぷん	菜種油			
		切干し大根のささみ和え	鶏肉		小松菜	切干大根 もやし レモン汁		ごま油	鶏がらだし		
18	水	チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳	人参 ビーマン	玉ねぎ ぶなしめじ	白飯	菜種油	コンソメ粉末 トマトケ チャップ	813 30.5 31.6 3.3	Kcal g g g
		あじフリッター	あじ オキアミ	アオサ			小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	菜種油	しょうゆ		
		コンソメスープ	豚肉		人参	白菜 玉ねぎ コーン	じゃがいも		コンソメ粉末		

※ 都合により、献立内容が変更になる場合があります。

1年間ありがとうございました!

給食で、食べ物や栄養について興味をもつことはできましたか?

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は未来の自分を作る重要なものです。これからも給食や日々の食事を通して、食べることの大切さを考え、自分の体を大切にする食生活を意識していきましょう。

今年度、最後の1か月です。しっかり食べて、楽しい思い出を作ってくださいね。



もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



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。