



令和7年度 3月献立表



今月の目標
ねんかん
1年間のまとめ

愛知県立半田特別支援学校

曜日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		エネルギー kcal			
		主食	副食	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 g	脂質 g	低	高	
2月	祝 小型 ロールパン	<p>祝 そつぎょう いわ こんだて 卒業お祝い献立</p> <p>高等部3年生のみなさん御卒業おめでとうございます。 毎日給食をおいしく食べてくれて、ありがとうございました。給食を通して、みなさんの体と心を健康にするお手伝いが出来たことをうれしく思います。給食室からもみなさんをずっと応援しています。 みなさんに喜んでもらえるよう、おいしい給食をつくります。お楽しみに！</p>								481 Kcal	722 Kcal
		きなこ揚げパン	きな粉			小型ロールパン、砂糖、大豆油	19.0 g	28.5 g			
		牛乳	牛乳				20.5 g	30.7 g			
		ポトフ	鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、エリンギ、いんげんセロリー		じゃがいも					
		花野菜サラダ		ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ							
		お祝いデザート(いちごクレープ)	豆乳	いちご		砂糖、植物油、米粉					
3月	祝 ごはん	<p>祝 ひなまつり献立</p> <p>こんだて 3月3日、桃の節句は、女の子の健やかな成長を祝う日です。 雛人形を飾ることで、雛人形が女の子の代わりに病気を引き受けてくれると言われています。正面玄関に飾ってありますね！桃の節句にちなんで、花型のハンバーグや菱形三色ゼリーが給食で登場します！お楽しみに！</p>								467 Kcal	700 Kcal
		牛乳	牛乳			ごはん	15.1 g	22.7 g			
		花型ハンバーグの野菜あんかけ	鶏肉、豚肉	はくさい、たまねぎ、いんげん、にんじん、トマト、にんにく、しょうが		でん粉、砂糖					
		すまし汁	豆腐	えのきだけ、ほうれん草、にんじん		麩	8.7 g	13.0 g			
		菱形三色ゼリー	豆乳	いちご、りんご		砂糖					
4月	祝 ごはん	<p>祝 ひなまつり献立</p> <p>こんだて 3月3日、桃の節句は、女の子の健やかな成長を祝う日です。 雛人形を飾ることで、雛人形が女の子の代わりに病気を引き受けてくれると言われています。正面玄関に飾ってありますね！桃の節句にちなんで、花型のハンバーグや菱形三色ゼリーが給食で登場します！お楽しみに！</p>								533 Kcal	799 Kcal
		牛乳	牛乳			ごはん	22.0 g	33.0 g			
		うずら卵入り八宝菜	豚肉、うずら卵	はくさい、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、乾しいたけ		でん粉、ごま油、菜種油					
		愛知の野菜入り春巻き	鶏肉	キャベツ、れんこん、にんじん		でん粉、砂糖、ごま油、大豆油、小麦粉	17.3 g	25.9 g			
		大豆もやしとほうれん草のナムル		だいず、大豆もやし、ほうれん草、にんじん、にんにく		ごま油、ごま					
5月	祝 わかめごはん	<p>祝 ひなまつり献立</p> <p>こんだて 3月3日、桃の節句は、女の子の健やかな成長を祝う日です。 雛人形を飾ることで、雛人形が女の子の代わりに病気を引き受けてくれると言われています。正面玄関に飾ってありますね！桃の節句にちなんで、花型のハンバーグや菱形三色ゼリーが給食で登場します！お楽しみに！</p>								461 Kcal	692 Kcal
		牛乳	牛乳			わかめごはん	18.7 g	28.1 g			
		さばの銀紙焼き	さば、みそ			砂糖	10.1 g	15.2 g			
		キャベツの甘酢和え		キャベツ、もやし、こまつな、コーン、にんじん		砂糖					
		しょうゆ汁	油揚げ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、乾しいたけ							
		あまなつフレッシュ		あまなつ		砂糖					
6月	祝 ごはん	<p>祝 ひなまつり献立</p> <p>こんだて 3月3日、桃の節句は、女の子の健やかな成長を祝う日です。 雛人形を飾ることで、雛人形が女の子の代わりに病気を引き受けてくれると言われています。正面玄関に飾ってありますね！桃の節句にちなんで、花型のハンバーグや菱形三色ゼリーが給食で登場します！お楽しみに！</p>								482 Kcal	723 Kcal
		牛乳	牛乳			ごはん	17.4 g	26.1 g			
		レバー入り白ごまつくね(小学部2個 中学部・高等部3個)	鶏肉、レバーそぼろ	たまねぎ		ごま、パン粉、でん粉、砂糖	11.4 g	17.1 g			
		白菜のおひたし		はくさい、にんじん、こまつな							
		豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ごぼう、ねぎ							
		ミルク(ココア味)				果糖ぶどう糖液糖、砂糖					
9月	祝 ごはん	<p>祝 ひなまつり献立</p> <p>こんだて 3月3日、桃の節句は、女の子の健やかな成長を祝う日です。 雛人形を飾ることで、雛人形が女の子の代わりに病気を引き受けてくれると言われています。正面玄関に飾ってありますね！桃の節句にちなんで、花型のハンバーグや菱形三色ゼリーが給食で登場します！お楽しみに！</p>								562 Kcal	843 Kcal
		牛乳	牛乳			ごはん	19.2 g	28.8 g			
		ビーフシチュー	牛肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、にんにく、トマト		じゃがいも、ハヤシルウ、菜種油	16.0 g	24.0 g			
		キャベツとブロッコリーのサラダ		キャベツ、にんじん、ブロッコリー		菜種油、砂糖					
		お祝いデザート(いちごのレアチーズ風デザート)	豆乳	いちご		砂糖					
10月	祝 ごはん	<p>祝 ひなまつり献立</p> <p>こんだて 3月3日、桃の節句は、女の子の健やかな成長を祝う日です。 雛人形を飾ることで、雛人形が女の子の代わりに病気を引き受けてくれると言われています。正面玄関に飾ってありますね！桃の節句にちなんで、花型のハンバーグや菱形三色ゼリーが給食で登場します！お楽しみに！</p>								518 Kcal	777 Kcal
		牛乳	牛乳			ごはん	19.1 g	28.6 g			
		豚すき焼き	豚肉、豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきだけ、ごぼう		こんにゃく、砂糖、菜種油	13.1 g	19.7 g			
		ひじきのさっぱり和え	ひじき	キャベツ、にんじん、コーン		砂糖、ごま油					
		プリン風デザート				砂糖、ぶどう糖、果糖液糖					
11月	祝 ごはん	<p>祝 ひなまつり献立</p> <p>こんだて 3月3日、桃の節句は、女の子の健やかな成長を祝う日です。 雛人形を飾ることで、雛人形が女の子の代わりに病気を引き受けてくれると言われています。正面玄関に飾ってありますね！桃の節句にちなんで、花型のハンバーグや菱形三色ゼリーが給食で登場します！お楽しみに！</p>								461 Kcal	692 Kcal
		牛乳	牛乳			ごはん	18.5 g	27.8 g			
		いわしの生姜煮	いわし	しょうが		砂糖、でん粉	13.2 g	19.8 g			
		キャベツとにんじんのごま和え		キャベツ、にんじん、いんげん		ごま、砂糖					
		ごん汁	油揚げ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう、えのきだけ、ほうれん草		さといも、こんにゃく					
12月	祝 金芽ロウカット 玄米ごはん	<p>祝 ひなまつり献立</p> <p>こんだて 3月3日、桃の節句は、女の子の健やかな成長を祝う日です。 雛人形を飾ることで、雛人形が女の子の代わりに病気を引き受けてくれると言われています。正面玄関に飾ってありますね！桃の節句にちなんで、花型のハンバーグや菱形三色ゼリーが給食で登場します！お楽しみに！</p>								449 Kcal	674 Kcal
		牛乳	牛乳			金芽ロウカット玄米ごはん	16.7 g	25.0 g			
		ビーフシチュー	牛肉	にんにく、しょうが		砂糖、ごま油、ごま	11.9 g	17.9 g			
		ビーフシチュー(3色ナムル)		もやし、ほうれん草、にんじん、にんにく		ごま油、ごま					
		牛乳	牛乳								
		わかめスープ	わかめ	たまねぎ		ごま、ごま油					
		ラ・フランスゼリー		ラ・フランス果汁		砂糖					
13月	祝 ソフトめん	<p>祝 ひなまつり献立</p> <p>こんだて 3月3日、桃の節句は、女の子の健やかな成長を祝う日です。 雛人形を飾ることで、雛人形が女の子の代わりに病気を引き受けてくれると言われています。正面玄関に飾ってありますね！桃の節句にちなんで、花型のハンバーグや菱形三色ゼリーが給食で登場します！お楽しみに！</p>								504 Kcal	756 Kcal
		牛乳	牛乳				21.7 g	32.6 g			
		ミートソーススパゲティ	豚肉、牛肉	たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、グリーンピース、にんにく		ソフトめん、ハヤシルウ、菜種油	14.5 g	21.8 g			
		カラフルサラダ		ブロッコリー、キャベツ、コーン、パプリカ		菜種油、砂糖					

※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。



令和7年度 3月献立表



今月の目標
今年間のまとめ

愛知県立半田特別支援学校

曜日	献立名			赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal	
	主食	副食	食	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 g	脂質 g
16 げつ	金芽ロウカット 玄米ごはん	ポークトマトカレー		豚肉	たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、しょうが	金芽ロウカット玄米ごはん、じゃがいも、カレールウ、菜種油	543 Kcal	815 Kcal
		牛乳		牛乳			20.6 g	30.9 g
		ポパイサラダ		まぐろ	ほうれん草、にんじん、コーン		14.2 g	21.3 g
17 か	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん	523 Kcal	785 Kcal
		いかフライのレモンソースがけ		いか	レモン果汁	パン粉、小麦粉、コーンフラワー、てん粉、砂糖、大豆油	19.1 g	28.7 g
		たくあん和え			キャベツ、もやし、だいこん、ほうれん草、にんじん	ごま	13.4 g	20.1 g
		鶏肉と野菜の具だくさん汁		鶏肉、生揚げ	はくさい、にんじん、れんこん、ねぎ、乾しいたけ	さといも		
18 すい	りんごパン	国産伊予柑ゼリー			いよかん	砂糖		
		牛乳		牛乳		りんごパン	525 Kcal	787 Kcal
		なすとトマトのグラタン		おから	なす、トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく	じゃがいも、米粉、砂糖	17.7 g	26.6 g
		添え野菜			キャベツ、ブロッコリー、にんじん		17.3 g	25.9 g
平均	野菜たっぷりスープ			豚肉、大豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ひよこ豆	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草			
		ストロベリーフレッシュ			いちご	砂糖		
※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。							501 Kcal	751 Kcal
							18.9 g	28.3 g
							14.0 g	21.0 g

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物

ひしもち

緑・白・桃（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現していると考えられますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

白酒

桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありました。江戸時代に「白酒」が売り出されると、たちまち人気を集めて定番しました。白酒はアルコールを含み、子ども向けには、米麹から作る甘酒などが用いられます。

ちらしずし

酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたお寿司。ひな祭りの食べ物として定着したのは最近のことで、もとは、塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

はまぐりのうしお汁

はまぐりは、対になった貝殻でないと形がぴったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされています。良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。

各地のひな菓子



1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<h3>給食の前に</h3> <p>手をきれいに洗えましたか？</p>	<h3>食事のあいさつは</h3> <p>心を込めて言えましたか？</p>	<h3>おはしを正しく使う</h3> <p>ことができましたか？</p>
<h3>よくかんで味わって</h3> <p>食べられましたか？</p>	<h3>バランスの良い食事のとり方が</h3> <p>わかりましたか？</p>	<h3>自分に必要な量を</h3> <p>考えて食べることができましたか？</p>
<h3>地域でとれる食べ物を</h3> <p>知ることができましたか？</p>	<h3>行事食や郷土料理</h3> <p>について知ることができましたか？</p>	<h3>楽しい給食時間を</h3> <p>過ごせましたか？</p>

この1年間の給食はどうでしたか？4月と比べると完食できるようになったり、苦手なものも食べられるようになったり成長した姿を見せてくれましたね。いつも「おいしいよ!」と声をかけてくれて、その言葉が給食室の励みになりました。いつもおいしく食べてくれてありがとう! 保護者の皆様、今年度も給食運営へ御理解と御協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいります。今後ともよろしく願いいたします。