

2026年3月

給食献立表

日付	曜日	献立	おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
2	月	ごはん・ハッシュドポーク・しらすサラダ・ゆで卵・清見オレンジ・麦茶	フレンチトースト・牛乳・かちり	570	23.5	21.8	261	1.6
3	火	<u>ちらし寿司</u> ・筑前煮・かりかり漬け・吸物（花ふ）・いちご・麦茶	<u>ひな祭りプリン</u> ・麦茶・かちり	519	14.7	11.6	188	2.5
4	水	豚汁うどん・ワカメコーンサラダ・チーズ・はっさく・麦茶	手作りクッキー・牛乳	630	25.5	20.4	351	2.4
5	木	ごはん・ねぎ塩チキン・ごぼうサラダ・かきたま汁・パイナップル・麦茶	マドレーヌ・麦茶・かちり	526	16.3	23.4	82	1.5
6	金	メロンパン・鯖の竜田揚げ・みかん缶サラダ・えのきと青梗菜のスープ・バナナ・麦茶	りんごゼリー・牛乳・かちり	516	17.3	21.7	233	2.0
9	月	ごはん・クリームシチュー・和風サラダ・うずら卵の含め煮・グレープフルーツ・麦茶	スイートポテト・牛乳・かちり	556	19.4	16.4	275	1.5
10	火	高野豆腐と鶏のそぼろご飯・カレーさんびら・小松菜のおひたし・すまし汁（わかめ）・はっさく・麦茶	かたやき煎餅・牛乳・かちり	478	19.5	16.7	227	2.4
11	水	ごはん・あじのフライ・豆苗ともやしのナムル・みそ汁（卵）・パイナップル・麦茶	パンケーキ・牛乳・かちり	641	25.4	18.9	291	2.4
12	木	バターロール（マーマレード）・ささみの磯辺揚げ・さつま芋サラダ・ベーコンスープ・バナナ・麦茶	きなマカロニ・牛乳・かちり	623	22.5	30.9	209	2.2
13	金	<u>すけちゃんラーメン</u> ・チーズ・オレンジ・麦茶	ぶどうゼリー・牛乳・かちり	547	25.6	17.9	324	1.9
16	月	ごはん・チキンカレー・ブロッコリーサラダ・ゆで卵・はっさく・麦茶	りんごのマフィン・牛乳・かちり	607	19.4	24.3	246	1.1
17	火	ガーリックチャーハン・冷しゃぶサラダ・厚揚げの含め煮・もやしスープ・パイナップル・麦茶	とろけるショコラ・麦茶・かちり	406	13.3	14.0	98	2.1
18	水	★お楽しみ給食・サンドイッチ（火腿・チーズ）・唐揚げ・アスパラサラダ・オニオンスープ・いちご・麦茶	<u>銀の糸クレープ祭り</u> ・麦茶	558	20.4	28.8	119	2.3
19	木	ごはん・中華風ハンバーグ・ごまあえ・みそ汁（じゃが芋）・オレンジ・麦茶	サンドクラッカー・牛乳	499	23.4	15.9	202	1.7
23	月	ごはん・ビーフストロガノフ・パプリカサラダ・ニラ玉・グレープフルーツ・麦茶	レモンシュガートースト・牛乳・かちり	562	22.4	20.9	237	2.1
24	火	ワカメごはん・じゃが芋挽き肉煮・小松菜ときのこのサラダ・すまし汁（ふ）・清見オレンジ・麦茶	チョコスコーン・牛乳	556	16.0	18.3	206	2.2
25	水	ミートスパゲッティ・カリフラワーサラダ・チーズ・パイナップル・麦茶	パン耳ラスク・牛乳	524	19.4	24.4	334	1.7
26	木	ごはん・油淋鶏・きゅうりの塩昆布和え・みそ汁（大根ワカメ）・はっさく・麦茶	いちごカルピスゼリー・麦茶	460	15.8	18.7	108	2.2
27	金	バターロール（ジャム）・白身魚のフリット・火腿サラダ・白菜スープ・バナナ・麦茶	チーズケーキパー・牛乳・かちり	583	25.5	21.4	349	2.3
30	月	ごはん・ドライカレー・グリーンサラダ・チーズ・いちご・麦茶	オレンジゼリー・麦茶	549	17.8	13.5	201	1.7

アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば新キャベツ、グリーンアスパラ、菜の花、スナップえんどう、竹の子、せり、ふきなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物はビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように独特の苦みや香りがある物は強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは免疫力をアップさせてアレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

食育だよりより

学園では、毎日の給食に新鮮な旬の野菜や果物を使用しています。新鮮な美味しい食材を使い、安心・安全な給食を提供し、子供達の食へと繋がる『きっかけ』が少しでも広がればと思います。

今年度最後のイベントは子供達の大好きなクレープ祭りを用意しました。なんと銀の糸さんのクレープ！プレーン、イチゴ、バナナ、チョコ、りんごといった5種類のクレープの中から子供達に好きなクレープを選んでもらいます。美味しいクレープ♪是非お楽しみください(^)/

～1年を振り返って～令和7年度最後の給食便りです。学園の給食はいかがでしたか？皆さんの食べっぷりには給食室の先生もびっくり！！初めの頃は給食やおやつを口にすることが出来なかったお友達も、今では自分で口に運び、完食するお友達も見られるようになりました。また給食やおやつ時間にクラスに行くと、今日の給食すっごく美味しかった～！また作って～！！といってくれる事もありました。食事に興味を持ち、大きく成長した皆さんをみることができ、とても嬉しく思います。もぐもぐと食べる可愛い姿は私自身の癒し時間でもありました。残り1ヶ月、子供達の美味しかったが沢山聞けるように、また残り少ない日々を明るく楽しく過ごせるよう、美味しい給食・おやつを提供していきたいと思ひます。

小林