

令和 7年 3月学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのものになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆製品	2群 牛乳・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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実
3月	ごはん 牛乳 ピビンバ(ほそぎりにく) ピビンバ(ゆでやさしい) わかめスープ	ぶた肉	牛乳		しょうが にんにく たけのこ もやし	ごはん さとう さとう	ごま油 ごま油
4火	りんごパン(乳) 牛乳 ポークビーンズ(乳) ツナマヨオムレツ(卵) グリーンサラダ	ぶた肉 大豆 ツナマヨオムレツ(卵 ツナ) ハム	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ねぎ りんご たまねぎ	パン じゃがいも さとう	バター ツナマヨオムレツ(マヨネーズ 大豆油)
5水	ごはん 牛乳 さばのぎんがみやき ごもくきんぴら じゃがいものっぺいじ	さば銀紙焼(さば みそ) ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	ごぼう れんこん こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん さば銀紙焼(さとう 米粉) さとう じゃがいも でんぷん	ごま油 米油 ごま
6木	小 ごもくごはん 牛乳 とりにくのからあげ はなかまぼこのすましじる	とり肉 ちくわ 油あげ とり肉 ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ しょうが にんにく えのきたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう でんぷん 小麦粉	米油 米油
中	せきはん 牛乳 とりにくのからあげ あかしそあえ はなかまぼこのすましじる ◎もものタルト	とり肉 ぶた肉 とうふ かまぼこ もものタルト(豆乳)	牛乳	赤しそ粉 みつば にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ もものタルト(もも)	ごはん もち米 あずき でんぷん 小麦粉	米油
7金	小 こがたロールパン(乳) 牛乳 やきそば レバー入りつくね(2こ) えだまめサラダ	ぶた肉 いか ちくわ レバー入りつくね(とり肉 とりレバー) ベーコン	牛乳 青のり粉	にんじん	キャベツ 紅しょうが レバー入りつくね(たまねぎ) えだまめ キャベツ きゅうり	小型ロールパン やきそばめん レバー入りつくね(でんぷん 米粉 小麦粉 さとう) さとう	米油 レバー入りつくね(植物油) 米油
10月	ごはん 牛乳 いわしのうめ いりどり かみまるくん あわせみそじる	いわし梅煮(いわし) とり肉 はんぺん とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん	いわし梅煮(赤しそ 梅肉) れんこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ ねぎ はくさい 大根	ごはん いわし梅煮(さとう でんぷん) さとう	米油
11火	ちゅうかおこわ 牛乳 あいちのやさしいはるまき ちゅうかとうぶじる さつまいもチップス	ぶた肉 むきえび 愛知の野菜春巻(とり肉) とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 愛知の野菜春巻(にんじん) にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ 愛知の野菜春巻(キャベツ れんこん) ねぎ はくさい もやし えのきたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 愛知の野菜春巻(でんぷん さとう 小麦粉 水あめ)	米油 ごま油 愛知の野菜春巻(大豆油)米油 ごま油
12水	ごはん 牛乳 やさしいたっぷりぶたどん あつやきたまご(卵) はりはりつけ	ぶた肉 厚焼き卵(卵)	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ こんにゃく きゅうり 千切り大根漬	ごはん さとう 厚焼き卵(さとう)	米油 厚焼き卵(植物油) ごま
13木	ソフトめん 牛乳 にくみそかけ ちくさあえ きよみオレンジ	ぶた肉 ぶたレバー みそ 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ きよみオレンジ	ソフトめん さとう でんぷん さとう	
14金	ごはん 牛乳 カレーライス(乳) アーモンドサラダ ●アーモンド ミニトマト(小1こ・中2こ)	ぶた肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト にんじん いんげん	たまねぎ パナナ りんご キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター オリーブ油 アーモンド
17月	ごはん 牛乳 そぼろごはん きりぼしだいこんのごますあえ えびだんごのうすくずじる	ぶた肉 とり肉 オイルツナ えびだんご(むきえび 魚肉すり身) とうふ	牛乳	にんじん にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ えだまめ 切干大根 きゅうり えびだんご(たまねぎ) 大根	ごはん さとう さとう えびだんご(でんぷん)でんぷん	米油 ごま
18火	小 せきはん 牛乳 とりにくのみそかつ あかしそあえ さわにわん ◎もものタルト	チキンカツ(とり肉) みそ ぶた肉 とうふ ゆば もものタルト(豆乳)	牛乳	赤しそ粉 みつば にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ もものタルト(もも)	ごはん もち米 あずき チキンカツ(パン粉 小麦粉)さとう	米油
中	ごもくごはん 牛乳 とりにくのみそかつ さわにわん	とり肉 かまぼこ 油あげ チキンカツ(とり肉) みそ ぶた肉 とうふ ゆば	牛乳	にんじん みつば にんじん	ごぼう 干しいたけ ねぎ えのきたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう チキンカツ(パン粉 小麦粉)さとう	米油 米油
19水	中 こがたロールパン(乳) 牛乳 やきそば レバー入りつくね(3こ) えだまめサラダ	ぶた肉 いか ちくわ レバー入りつくね(とり肉 とりレバー) ベーコン	牛乳 青のり粉	にんじん	キャベツ 紅しょうが レバー入りつくね(たまねぎ) えだまめ キャベツ きゅうり	小型ロールパン やきそばめん レバー入りつくね(でんぷん 米粉 小麦粉 さとう)	レバー入りつくね(植物油) 米油
21金	ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ いそかあえ しろみそのごじる	ぶりの竜田あげ(ぶり) きざみのり 大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし はくさい ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん ぶりの竜田あげ(でんぷん)	米油

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。◎は業者が直接学校へ配送します。●はクラス用のものです。都合により食材を変更させていただく場合があります。6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品(100gあたり1g未満)や調味料等は、記載していません。

〈献立について〉

- 6日 中学校は卒業をお祝いしたメニューです。中学3年生は最後の給食ですね。味わって食べてください。ご卒業おめでとうございます。
 - 10日 **かみまるくん**の日です。「いりどり」をよくかんで食べましょう。歯がはえかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。
 - 14日 「**アーモンドサラダ**」にクラス用アーモンドがつかます。配膳に注意しましょう。
 - 18日 小学校は6年生の卒業をお祝いしたメニューです。ご卒業おめでとうございます。
 - 21日 「**ぶりのたつたあげ**」は骨をとりのぞいてありますが、まれにのこっていることがあります。よくかんで食べましょう。
- ※5日「さばのぎんがみやき」、10日「いわしのうめ」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

今月の愛知の野菜

キャベツ・きゅうり・小松菜・セロリ・大根・チンゲンサイ
にんじん・パセリ・ほうれん草・みつば・ミニトマト

行事食「赤飯」

日本では、お食い初めをはじめ、七五三や入学・進級・卒業、結婚式など、お祝いのときに「赤飯」を食べる風習があります。赤飯は、もち米に小豆やささげの煮汁で赤い色をつけて、蒸して作ります。むかしから、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとは、お米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、赤飯が作られるようになったといわれています。

給食では、中学校は6日(木)に、小学校は18日(火)に卒業をお祝いする「赤飯」です。



毎月19日は「食育の日」

～おうちでごはんの日～です。



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。



生活リズムを大切に!