

3月 小学校給食献立表



目標
1年間の給食をふり返ろう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	ばらぐし(アルファかまい) (きざみのり) 牛乳	油揚げ	牛乳 のり	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	576
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	はくさいのこうのものあえ				はくさい 大根漬			
	はなかまぼこのすまじる	豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ			
	ひなあられ					もち米 砂糖 でんぷん		24.7
4火	ごはん 牛乳		牛乳			米		628
	マーボーどうふ	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
	はっさく				はっさく			
5水	ごはん 牛乳		牛乳			米		626
	まぐろとレバーのあげに	まぐろ 鶏レバー				砂糖 でんぷん 米粉	米油	
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	切り干し大根	砂糖		
	とうふとわかめのみそしる	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
6木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		610
	ピビンバ(にくたまごそばろ) (やさいなムル)	豚肉 鶏レバー 卵		ほうれんそう	にんにく もやし	砂糖	米油 ごま油	
	(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	ビーフスープ	鶏肉		にんじん いら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	ビーフン		
	りんごゼリー				りんご	砂糖		
7金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		616
	とうにゅうちゃんぽんスープ	豚肉 いか なんと 豆乳		にんじん ねぎ	キャベツ もやし ねぎ たけのこ しょうが にんにく		米油	
	ぎゅうにくとやさいのちゅうかいため	牛肉		チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ 切り干し大根	砂糖 でんぷん	ごま油	
	あんりんフルーツ		牛乳		黄桃缶 みかん缶 パイン缶	砂糖 でんぷん		
10月	ごはん 牛乳		牛乳			米		631
	キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉	米油 油	
	しゅんぎくとささみのあえもの もずくのかきたまじる	ささみ 卵 豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	でんぷん		
11火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		603
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	カラフルやさいソテー いちご(2こ)	ウインナー		赤ピーマン	キャベツ コーン いちご		米油	
12水	ごはん 牛乳		牛乳			米		589
	しろみざかなフリッター(2こ)	たら	オキアミ			でんぷん 砂糖 小麦粉	米油 油	
	キャベツのゆかりあえ ぶたキムチスープ	豚肉 豆腐		赤じそ にんじん いら	キャベツ もやし キムチ		米油	
13木	ごはん 牛乳		牛乳			米		594
	さわらのゆずこしょうかけ	さわら				でんぷん		
	じゃがいものうまに いそかあえ(きざみのり)	豚肉 はんぺん のり		にんじん さやいんげん ほうれんそう	玉ねぎ こんにゃく もやし	じゃがいも 砂糖	米油	

ひな祭りの色

女の子の成長を祈るひな祭り。
春を表す色にも注目してみましょう。

① ねえ、ひな祭りの食べものって、なんで白やピンク、緑色をしているの？

② 白は雪の色、緑は春の大地の色、桃の花の色、ピーマンの色、しょうがの色。

③ 桃の花は美しいけれど、木には咲かないよ。表現しているのよ。

④ わあ、きれい!!

おんなのこは、春を待ち望む気持ちが、とても強かったのよ。あなたのお祝いも一緒にしましょうね。

<今月の愛知県産の野菜・くだもの>

さといも・じゃがいも・キャベツ・ねぎ
きゅうり・こまつな・春菊・玉ねぎ
チンゲンサイ・だいこん・にんじん
はくさい・ブロッコリー・ほうれんそう
れんこん・パセリ・いちご

3日(月)
ばらぐし(郷土料理)

おぶちゃん
マーク

うらへつづきます

3月 小学校給食献立表



目標
1年間の給食をふり返ろう

大府市教育委員会

日曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14金	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		652
	イタリアンスパゲティ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油	
	まめまめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 ツナ			キャベツ コーン 枝豆		ごまドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
17月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		683
	さばのしおこうじやき	さば						
	すきやきに	牛肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	はくさい しめじ こんにゃく ねぎ	砂糖	米油	
	きりぼしだいこんのいために	油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	さといも 砂糖	米油	
18火	せきはん 牛乳	小豆	牛乳			米 もち米		637
	えびフライ	えび				パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	キャベツのしそひじきあえ		しそひじき	にんじん	キャベツ			
	みだくさんじる	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ なめこ	じゃがいも でんぷん		
	おいわいデザート	豆乳				砂糖 米粉 ココア でんぷん	油	
19水	卒業式							
21金	チキンピラフ(アルファかまい) 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	608
	【つくってたべよう!】							
	オムライス(うすやきたまご) (こぶくるケチャップ)	卵				でんぷん	油	
	はるやさいのスープに	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ツナ	わかめ 昆布 つのまた 寒天 きりんさい くわわかめ		枝豆 きゅうり コーン		ドレッシング	
	がまごおりみかんプチゼリー				みかん	砂糖		

かい た 海そうを食べよう!

海そうは、無機質やビタミンなど体の調子をととのえる栄養素を多く含みます。食物せんいも豊富です。

今月の給食にも、成長に大切な海そうがたくさん使われています。どのような海そうが使われているのか、献立表で探してみてください!



平均値	619
	26.8
基準値	640
	26.5
食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしているレシピへは新QRコードから、ぜひご覧ください!



卒業生の皆さんへ

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」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。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。

ご卒業おめでとうございます!



・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。