

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	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米		597
	マーボー豆腐	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		
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ツナ	ひじき	こまつな	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
	いちご(2こ)				いちご			
3火	ばらずし(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	干しいたけ かんぴょう たけのこ れんこん	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	564
	レバーいりつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 砂糖 米粉パン粉	油	
	はくさいのこうものあえ				はくさい 大根漬け			
	はるのすましじる	鶏肉 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					米 砂糖 でんぷん		
4水	ごはん 牛乳		牛乳			米		672
	とりにくのたつたあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
	しゅんぎくとツナのあえもの	ツナ		春菊	切り干し大根	砂糖		
	もずくのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	もずく	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ えのきたけ			
5木	ごはん 牛乳		牛乳			米		634
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
	なばなのあえもの	ささみ		菜花	もやし コーン	砂糖		
6金	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		638
	あいちのやさしいりはるまき	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん 小麦粉 水あめ 砂糖	米油 油	
	はっぼうさい	豚肉 うずら卵 えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	でんぷん	米油 ごま油	
	もやしのちゅうかあえ			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
9月	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		607
	【まいてたべよう!】 キンパ(にく)	牛肉			にんにく	砂糖	ごま油 米油	
	(やさいなムル)			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま油	
	(てまきのり)		のり					
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん たら ねぎ	玉ねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
10火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		693
	ミートソースかけ	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぷん		
	いかフリッター(2こ)	いか	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	米油 油	
	チキンとこんさいのサラダ (ごまドレッシング)	ささみ		にんじん	ごぼう キャベツ れんこん		ごまドレッシング	
11水	ごはん 牛乳		牛乳			米		586
	さわらのしょうゆこうじやき	さわら						
	ぶたにくとだいこんのもの			にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	砂糖		
	いそかあえ(きざみのり) ひゅうがなつぜりー		のり	ほうれんそう	もやし 日向夏果汁	砂糖 でんぷん		
12木	ごはん 牛乳		牛乳			米		624
	キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でんぷん パン粉	米油 油	
	ひじきのいために	ツナ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	ピリからじる	鶏肉 豆腐		にんじん たら ねぎ	もやし キムチ ねぎ			
13金	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		630
	カレー	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	カラフルやさいソテー	ウインナー		赤ピーマン	キャベツ コーン		米油	
	てづくりとうにゅうココアプリン	豆乳				砂糖	ココア	
16月	ごはん 牛乳		牛乳			米		636
	そうだかつおのおかかにか	かつお かつお節				砂糖 でんぷん		
	なまあげとたけのこのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆 しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
	やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	はくさい			

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。

【3月3日 ひなまつり】

3日(火) ばら寿司(郷土料理)
 5日(木)、11日(水)、16日(月)
 おおぶニック学校給食米(大府市産)

おおぶちゃんマーク

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	
17火	こがねロールパン 牛乳		牛乳			パン		669
	ウインナーのケチャップソース かけ(2ほん)	ウインナー				砂糖 でんぷん		
	きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉 いか はんぺん かつお節	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが 切り干し大根	やきそばめん	米油	
	いちごゼリーポンチ				黄桃 バイン	いちごゼリー		28.9
18水	せきはん 牛乳	小豆	牛乳			米 もち米		602
	えびフライ	えび				パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		
おいわいチョコケーキ	豆乳				砂糖 米粉 水あめ	ココア 油	24.4	
19木	卒業式							
23月	チキンライス(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	666
	【つくってたべよう!】							
	オムライス(うすやきたまご) (こぶくろケチャップ)	卵				砂糖 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 つのまた きりんさい 昆布 くりわかめ 寒天	こまつな	コーン		ドレッシング	
チョコクレープ	豆乳				砂糖 米粉 水あめ	油 ココア	22.6	

うちお家でもマネできる給食!



【野菜のしそひじきあえ】



【磯香あえ】



【ブロッコリーのおかかあえ】



【キャベツの赤しそあえ】



【れんこんサラダ】



【みそ煮込みうどんの汁】



【ミートソース】



【ひきずり】



【キャベツと生揚げのみそいため】



【まぐろと高野豆腐の揚げ煮】

今年度の給食はどうでしたか?「嫌いな野菜が食べられるようになったよ!」「この味大好き!」そんな声をたくさんもらいました。もし、お家でも食べなくなったら、下のQRコードを読み込むと給食のレシピがたくさんあるので、春休みにぜひチャレンジしてみてください! 来年度の給食もお楽しみに!

平均値	630
	25.9
基準値	640
	26.5

食塩相当量(g)	
平均値	2.0
基準値	2.0

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

さといも・キャベツ・こまつな・だいこん
春菊・玉ねぎ・チンゲンサイ・菜花・にんじん
ねぎ・白菜・ほうれん草・もやし・いちご

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】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。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ます。ぜひご覧いただき、ご家庭でもお試しください。



かい だ 海そうを食べよう!



海藻には、鉄分・カルシウム・ヨウ素などの「ミネラル」が多く含まれています。「ミネラル」は人間の体では作られない栄養素なので、食事からとる必要があります。

今月の給食は、海藻がたくさん使われています。給食を味わいながら、探してみてくださいね! いろいろな海藻を食べて3月も元気に過ごしましょう!

4月給食開始日
4月 13日(月)
新1年生給食開始日
4月 21日(火)

・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。