

3月 小学校給食献立表



目標

1年間の給食をふり返ろう

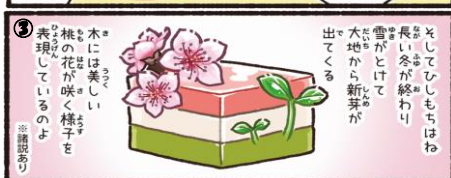
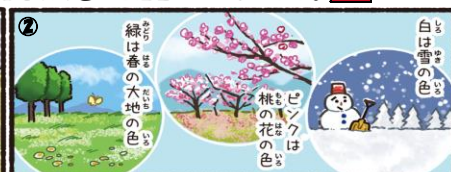
大府市教育委員会

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	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	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	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しじる	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		616
	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		615
	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		607
	ビビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいナムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	ビーフン		
7金	りんごゼリー				りんご	砂糖		27.2
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		615
	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	
10月	あんにんフルーツ		牛乳		黄桃缶 みかん缶 パイン缶	砂糖 でんぷん		30.4
	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	ささみ		春菊	切り干し大根	砂糖		
11火	もずくのかきたまじる	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		25.0
	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	ウインナー		赤ピーマン	キャベツ コーン		米油	
12水	いちご(2こ)				いちご			23.4
	ごはん 牛乳		牛乳			米		594
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	こまつなとツナのおひたし	ツナ		にんじん こまつな	切り干し大根	砂糖		
13木	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 干しいたけ ごぼう ねぎ	でんぷん		30.5
	ごはん 牛乳		牛乳			米		589
	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 砂糖 小麦粉	米油 油	
	ブロッコリーのしおごまあえ (しおちゅうかドレッシング)			ブロッコリー			ドレッシング ごま	
	ぶたキムチスープ	豚肉 豆腐		にんじん にら	もやし キムチ		米油	23

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。



3日(月)
おぶちゃん
ばらずし(郷土料理)

石ヶ瀬小卒業お祝い給食(6年生)

12日(水)に実施します。

お楽しみに!

4月給食開始日 11日(金)
新1年生給食開始日 21日(月)

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		645	
	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					25.5	
17 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		632	
	さわらのゆずこしょうかけ	さわら				でんぶん			
	すきやきふうじ	豚肉 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	32.9	
18 火	せきはん 牛乳	小豆	牛乳			米 もち米		646	
	えびフライ	えび				パン粉 小麦粉 でんぶん	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 でんぶん			
	おいおいデザート	豆乳				砂糖 米粉 ココア でんぶん	油	24.8	
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	605	
	【つくってたべよう!】								
	オムライス(うすやきたまご)	卵				でんぶん	油		
	(こぶくろケチャップ)								
	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 くわがめ		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		24.0	

かい だ 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整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!

わかめ



もずく



こんぶ



<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

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!



しん 新



きゅう 旧

平均値	613
	27.0
基準値	640
	26.5
食塩相当量(g)	
平均値	2.0
基準値	2.0

そつぎょうせい みな 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。

そつぎょう ご卒業おめでとうございます!

