

# 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		602
	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ざる あえ いちご(2こ)	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	
3火	ばら寿司(アルファがまい) (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	560
	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			
	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		666
	とりにくのだつたあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
	しゅんぎくどツナのあえもの	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		614
	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 こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	なばなのあえもの	ツナ		菜花	もやし コーン	砂糖		
6金	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		637
	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		605
	【まいてたべよう!】							
	キンバ(にく)	豚肉			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					
	ビーフスープ	鶏肉		にんじん いら ねぎ	玉ねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	ビーフ		
10火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		659
	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	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		589
	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	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	砂糖		
12木	いそかあえ(きざみのり)		のり		ほうれんそう	砂糖		26.5
	ひゅうがなつゼリー				日向夏果汁	砂糖 でんぷん		
12木	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	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	
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ			
13金	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		564
	そうだかつのおおかかに	かつお かつお節				砂糖 でんぷん		
	こまつなのおひたし	ツナ		にんじん こまつな	切り干し大根	砂糖		
16月	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		28.4
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	カレー	豚肉	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	22.1	

**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  
 【3月3日 ひなまつり】の丸形のあられが親しまれています。

石ヶ瀬小卒業お祝い給食(6年生) 13日(金)に実施します。お楽しみに!



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)

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	
17 火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		666
	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		
	きりほ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		
18 水	せきはん 牛乳	小豆	牛乳			米 もち米		698
	みそかつ	豚肉 みそ			しょうが	パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	米油	
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
	みだくさんじる	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも でんぷん		
	おいわいチョコケーキ	豆乳				砂糖 米粉 水あめ	ココア 油	
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	663
	【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 くきわかめ 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	

## 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 海とうを食べよう!



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)