

3月 中学校給食献立表



目標
毎日の食生活を振り返り、
健康と栄養について考えよう

大府市立大府南中学校

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	ばら寿司(アルファ化米) 牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう 干し椎茸	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	766
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	白菜の香の物と和え				白菜 切り干し大根 干切り大根漬 しょうが			
	花かまぼこのすまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	桜餅	小豆				砂糖 もち米		30.7
4 火	白飯 牛乳		牛乳			米		777
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	米油 ごま油	
	ひじきと春雨のごま酢和え	ツナ	ひじき	小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
	いちご(2個)				いちご			
5 水	赤飯 牛乳		小豆 牛乳			米 もち米		880
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉			でんぷん	米油	
	小松菜のおかか和え		かつお節	小松菜	もやし	砂糖		
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 ねぎ えのきたけ			
	お祝いデザート(チョコクレープ)	豆乳				砂糖 米粉 でんぷん ココア	油	
6 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		762
	ビビンバ(肉卵そばろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	ビビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん には	白菜 干し椎茸 たけのこ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
7 金	卒業式							
10 月	白飯 牛乳		牛乳			米		772
	ししゃもフライの レモンソースかけ(2尾)		ししゃも		レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	春菊とささみの和え物	ささみ		春菊	もやし コーン	砂糖		
	もずくのかきたま汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	もずく	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸	でんぷん		
11 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		783
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	カラフル野菜ソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ コーン		オリーブ油	
手作り豆乳ココアプリン	豆乳					砂糖 ココア	27.7	
12 水	白飯 牛乳		牛乳			米		762
	愛知の野菜入り春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ	油 米油	
	ブロッコリーのごま和え	ちくわ		ブロッコリー	もやし	砂糖	ごま ごま油	
	豚キムチスープ	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜 ねぎ	たけのこ ねぎ 玉ねぎ キムチ		米油 ごま油	
13 木	白飯 牛乳		牛乳			米		766
	さわらのゆずこしょうかけ	さわら				でんぷん		
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	
	磯香和え(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	砂糖		
14 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		809
	イタリアンスパゲティ	ベーコン 豚肉		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ	スパゲティ 砂糖	米油	
	豆まめサラダ (ごまドレッシング)	ささみ 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆			枝豆 コーン きゅうり キャベツ		ごまドレッシング	
	はっさく				はっさく			

3年生給食
最終日です!

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
里芋・じゃがいも・キャベツ・きゅうり
小松菜・春菊・大根・玉ねぎ・いちご
にんじん・ブロッコリー・ねぎ
れんこん・切り干し大根



おぶちゃんマーク

3日(月) ばら寿司
(郷土料理)



裏へ続きます

3月 中学校給食献立表



目標
毎日の食生活を振り返り、
健康と栄養について考えよう

大府市立大府南中学校

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		790	
	鮭の塩こうじ焼き	さけ							
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	砂糖	米油		
	切り干し大根と里芋の炒め煮	鶏肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	里芋 砂糖	米油		
	蒲郡みかんプチゼリー				みかん	砂糖			
18 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		833	
	鶏肉とレバーの揚げ煮	鶏肉 鶏レバー				でんぷん 砂糖	米油		
	千草和え	ちくわ		小松菜 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも	米油		
19 水	白飯 牛乳		牛乳			米		832	
	さばのおろしだれかけ	さば			大根	砂糖 でんぷん			
	ひじきの炒め煮	鶏肉 はんぺん 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油		
	沢煮椀	豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 ねぎ		米油		
21 金	チキンピラフ(アルファ化米) 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	812	
	オムライス (薄焼き卵・小袋ケチャップ)		卵			でんぷん 砂糖	油		
	春野菜のスープ煮		フランクフルト	にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
	海藻サラダ (青じそドレッシング)		ツナ	わかめ 昆布 つのまた 寒天 きりんさい 茎わかめ		枝豆			ドレッシング
	お米のガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉 でんぷん ココア	油		

チキンピラフを薄焼き卵で包んで、オムライスにして食べましょう！

平均	796
	33.2
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.4
基準値	2.5

ご卒業おめでとうございます！

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。これからは食事を自分で選んで食べる機会が増えていきます。食べ方に悩んだときは、給食を思い出して、バランスを意識してくださいね。健康は毎日の食生活の積み重ねです。これからの人生を心身ともに健康に過ごせることを願っています。

卒業式

海藻を食べよう！

海藻の間には、のりやわかめ、こんぶ、ひじきなどがあります。日本は海に囲まれており、多種類の海藻がとれます。海の栄養をたっぷり吸い込んで育つ海藻には、ヨウ素や食物繊維が豊富です。

わかめ

乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は「春」です。
給食では、わかめのみそ汁や海藻サラダなど、わかめを使った献立を出しています。
ご家庭でもわかめのおいしさを味わってください。

ひじき

茹でたり蒸したりしたものを乾燥させた干しひじきは、年中出回ります。
海の中では茶色ですが、茹でて乾燥させると黒色になります。
カルシウムや骨を強くするビタミンKが多く含まれるため、骨を丈夫にするには最適です。

もずく

10日のかきたま汁に、もずくが入っています。
もずくの特徴である表面の強い粘りのもとは、食物繊維の一種である「フコイダン」です。腸内環境を整えたり、コレステロールを排出したりする働きがあります。

昆布

うま味成分のグルタミン酸が含まれています。
昆布は、海藻類の中で最もヨウ素が豊富です。ヨウ素は、発育や新陳代謝に欠かせない甲状腺ホルモンをつくるのに必要です。

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は新QRコードから、ぜひご覧ください！



旧



新

・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。