

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

大府市教育委員会

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
2月	ご飯 牛乳		牛乳			米		756
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			36.4
	ピリ辛汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ キムチ		米油	
3火	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 アルファ化もち米 砂糖	米油	760
	レバー入りつくね(3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖	油	
	野菜とわかめのあえ物		わかめ		白菜			
	春のすまし汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐		ねぎ	玉ねぎ ねぎ			
	ひしもち				よもぎ	上新粉 砂糖		31.3
	赤飯 牛乳		牛乳			米 もち米 小豆		815
4水	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉			でんぷん	米油	
	春菊とツナのあえ物		ツナ	春菊	もやし コーン	砂糖		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ		米油	
	お祝いゼリー	豆乳			いちご いちご果汁	砂糖		32.3
5木	ご飯 牛乳		牛乳			米		778
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 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	
	菜花のあえ物	ささみ		菜花	もやし	砂糖	ごま	31.7
6金	卒業式							
9月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		774
	キンパ(肉)	豚肉			にんにく	砂糖	米油	
	キンパ(ナムル)			小松菜 にんじん	大豆もやし	砂糖	ごま油	
	キンパ(手巻きのみ)		のり					
	トックスープ	鶏肉		にら	干し椎茸 白菜 たけのこ	トック(もち)	米油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					36.2
10火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		881
	ミートソース	豚肉 鶏レバー		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	いかフリッター(2個)	いか	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	米油 油	
	チキンと根菜のサラダ (ごまドレッシング)	ささみ			ごぼう れんこん キャベツ		ごまドレッシング	36.8
11水	ご飯 牛乳		牛乳			米		753
	さわらのしょうゆ焼	さわら						
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 大根 干し椎茸	砂糖	米油	
	磯香あえ(刻みのり)		のり	小松菜	もやし	砂糖		36.9

ご卒業おめでとうございます

ご卒業おめでとうございます。給食の時間は、学校生活のかけがえのない思い出だと思います。これから食事を自分で選ぶ機会が増えますが、迷った時はぜひ給食の組み合わせを思い出してください。健康は日々の食生活の積み重ねです。これから先、もし困難にぶつかることがあっても、しっかり食べて心身ともに健やかに、自分らしい未来を切り拓いていけるよう心から願っています。皆さんが歩む新しい道が、笑顔と活力にあふれた素晴らしいものになるよう、いつまでも応援しています。



おぶちゃんマーク

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)



おおぶニック学校給食米について
大府市内の有機農業の推進に取り組む農業
者グループが栽培した米です。



各地のひな菓子 3月3日は「ひな祭り」



【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
キャベツ・にんじん・小松菜・玉ねぎ
ねぎ・春菊・もやし・大根・菜花
白菜・れんこん・切り干し大根

裏に続きます

3月 中学校給食献立表



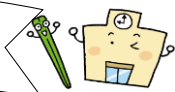
目標

毎日の食生活を振り返り健康と栄養について考えよう

大府市教育委員会

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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
12 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		790
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	でんぷん パン粉	米油	
	ひじきのいため煮	ツナ はんぺん	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	呉汁	豆乳 大豆 鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ			31.7
13 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		793
	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		28.5
16 月	ご飯 牛乳	おおぶニック学校給食米 です。 かつお	牛乳			米		794
	宗田かつおのおかか煮					砂糖 でんぷん		
	生揚げとたけのこのうま煮	生揚げ 鶏肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん		
	野菜のしそひじきあえ		しそひじき	小松菜 にんじん				39.1
17 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		891
	ウインナーの ケチャップソースかけ(2本)	ウインナー				砂糖 でんぷん		
	切り干し大根入り焼きそば	豚肉 いか ちくわ かつお節	青のり	にんじん	切り干し大根 キャベツ しょうが	めん		
	いちごゼリーポンチ				黄桃缶 バイン缶 いちご	砂糖		37.8
18 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		789
	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	米油 油	
	八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん	玉ねぎ たけのこ 白菜 干し椎茸 しょうが	でんぷん	米油 ごま油	
	小松菜の中華あえ	ツナ		小松菜	切り干し大根	砂糖	ごま油	28.3
19 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		756
	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	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	香の物あえ				白菜 切り干し大根 大根漬け			
	もずくのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	もずく	にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ		米油	31.9
23 月	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 アルファ化もち米 砂糖	米油	754
	オムライス (薄焼き卵・小袋ケチャップ)	卵				でんぷん	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 のり 寒天 きりんさい 茎わかめ		コーン 枝豆		ドレッシング	29.2

4月給食開始日
13日(月)



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、家庭でもお試しください。



平均値	792
基準値	33.5
	820
	34.0

海藻を食べよう

四方を海に囲まれた日本で、私たちは昔からたくさんの海藻を食べてきました。海藻は太陽の光を浴び、海のミネラルをたっぷり吸収して育ちます。野菜に負けないくらい「食物繊維」「ビタミン」「ミネラル」が豊富で、最近では世界中から「スーパーフード」として注目されています。低カロリーなのに、成長期の中学生に必要な栄養がギュッと詰まった海藻を日々の食事に積極的に取り入れていきましょう。

食塩相当量(g)	
平均値	2.4
基準値	2.5



わかめ

代謝を盛んにする「ヨウ素」が豊富。骨や歯を丈夫にしたり、肌や髪をツヤツヤに保ったりするのを助けます。



もずく・めかぶ

独特のヌルヌルに含まれる「フコイダン」は、体の免疫力を高める働きがあります。風邪やウイルスに負けない強い体を作ります。



ひじき

お腹の調子を整える食物繊維が豊富。腸の環境を整えてくれるので、便秘予防に役立ちます。他にも、血糖値の急上昇を防ぐ効果もあります。



こんぶ

ヌルヌル成分の「アルギン酸」が、お腹の調子を整えて便秘を予防。余分な塩分を外に出して、血の巡りを良くしてくれます。



のり

意外にもビタミンが豊富。「ビタミンB群」が、食べたものをエネルギーに変える手助けをしてくれるので、勉強の集中力を高めるのにも役立ちます。



・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。