

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**令和6年3月学校給食献立表**

(小学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	こんだてめい 献立名	あか おもに体をつくる食品		あせ おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉、魚、卵 豆、豆制品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう			
1金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		3月3日は、ひな祭りです。ひな祭りに「いがまんじゅう」を食べるのは、全国の中でも西三河地域だけです。いがまんじゅうの特徴である、上についているもち米の色には、意味があります。桃色は、桃の花や魔除けなどの意味があると言われています。	772	26.4
	ごもくちらしずし	まぐろあぶらづけ ちくわ、あぶらあげ	しらすぼし	にんじん	たけのこ、しいたけ	さとう				
	かきたまじる	たまご かまぼこ、とうふ		にんじん ほうれんそう	はくさい	でんぶん				
	コロケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ	なたねあぶら			
	窓いがまんじゅう					いがまんじゅう				
4月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		「愛知の食材入り春巻」には、愛知県産のキャベツとれんこんが入っています。温暖で雨水が発達している愛知県は、農業が盛んな県で、いろいろな野菜を作っています。豆腐とあさりのキムチチゲに入っている愛知県産の野菜も探してみてくださいね。	640	21.7
	とうふとあさりのキムチチゲ	とうふ、あさり ぶたにく ミックスみそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい、もやし はくさいキムチ、しめじ					
	あいちのしょくざいりいはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ、れんこん	こむぎこ	なたねあぶら			
	ミックスフルーツ				もも、パイナップル					
5火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ちゃんこ煮は、すもう部屋で力士がよく食べているなべ料理です。巡業で日本各地を回る力士が体調を崩さず、力強い体を作るために、野菜や肉などの食材を煮込んで作ります。今日は、8種類の具が入っています。	619	27.5
	いわしのうめ	いわし			うめ					
	ちゃんこ	とりにくだんご なまあげ		にんじん はねぎ	もやし、ごぼう しろねぎ、こんにやく	さとう				
	きゅうりとキャベツのかおりあえ			あおじそ	きゅうり、キャベツ					
6水	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		ナン以外の給食のパンは、臂を支えるカルシウムを摂るために、脱脂粉乳が入っています。その中でもミルクロールパンは、脱脂粉乳が特に多いので、カルシウムが豊富で、こくのある味わいになっています。	622	28.1
	ポロニアハムステーキ	とりにく、ぶたにく								
	コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	こめあぶら ホワイトルウ			
	レモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
7木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			こめ		「ゆうすげ村の小さな旅館」でおくる不思議なお話。美月の作ったあまくておいしい大根づくしの夕飯を食べたお客様に魔法のきまめが現れます。みんな急に耳がよきこえるように。美月って…いったい何者？	635	28.2
	あじのいそペフライ	あじ	あおこ			パンこ	なたねあぶら			
	ごもくじる	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ	さといも				
	だいこんサラダ	ハム			だいこん、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ			
8金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		菜の花は、春の訪れを告げる野菜です。花のつぼみと茎、葉を食べます。ビタミンCが多く含まれるため、風邪などの病気にかかりにくくなります。ほろ苦さが特徴の野菜なので、甘い野菜と組み合わせています。	590	29.1
	つくね(2こ)	とりにく、とりレバー			たまねぎ					
	ごじる	だいた、あぶらあげ しろみそ		はねぎ	きりぼしだいこん はくさい、しろねぎ	さといも				
	なのはなあえ			なばな	とうもろこし、キャベツ	さとう				
	アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド			
11月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		東日本大震災は、13年前の3月11日に発生しました。「おくずかけ」は宮城県南部地域を中心に、お彼岸とお盆に食べられている精進料理です。また、「さばの銀焼焼き」を製造していた工場は、東日本大震災の津波の被害を受けましたが、再建してまた食べられるようになりました。	604	25.6
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう				
	◎おくずかけ			にんじん みつば	こんにやく、だいこん はくさい、ごぼう、しいたけ	そうめん、ふ さといも				
	もやしサラダ	ハム			もやし、とうもろこし					
	たくじょうごまドレッシング						ドレッシング			
12火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		春雨は、中国から伝わってきた食材で、緑豆やじゃがいも、さつまいもから作られます。春雨という名前は、春に降る「とし」と細い雨に似ていることから日本でつけられました。	630	31.5
	はっぼうさい	ぶたにく、いか えび、うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい たけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう				
	コーンしゅうまい	さかなすりみ、とうふ			たまねぎ、とうもろこし	こむぎこ				
	ちゅうかふうはるさめサラダ	チキンハム			えだまめ、きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら			
13水	こめパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		パンの多くは、通常小麦粉で作られているため、麸らみやすくふくらとします。米粉パンは、米粉を入れることで、もちっとした食感になり、お米の甘味も加わります。	664	32.0
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	ミネストラスープ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ	おおむぎ じゃがいも ライスマカロニ	オリーブオイル			
	ほうれんそうのツナマヨサラダ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう にんじん	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
14木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		「腎菜のナムル」に入っている野菜は、チンゲンサイとキャベツです。安城市の給食は、チンゲンサイが多く使われています。それは、市内でチンゲンサイを多く栽培しており、新鮮な状態で調理場に届けてくれるため、おいしく食べられるからです。	633	25.8
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく だいた、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ				
	あおなのナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごまあぶら			

日曜	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
	主菜、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
15金	うどん にくだんのしる ◎まこんぶいろいろどりサラダ きらずあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ハム、かつおぶし	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 小魚・海藻	にんじん、はねぎ たまねぎ、しろねぎ あかパプリカ	その他の野菜 果物・きのこ	うどん さとう さとう さとう	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類	昆布は、多くの種類があり、味や歯ごたえが違います。今日の給食の真真布は、北海道の函館周辺の海で多く収穫され、透明で上品な風味のだしがとれます。また、肉厚なので歯ごたえがあり、食べてもおいしい昆布です。	584	24.8
18月	小学校6年生 卒業お祝い献立								6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今日の給食は、6年生卒業お祝い献立です。赤飯は、日本のお祝い事に食べる行事食です。小豆の赤色が邪気を払うと言われています。小学校での給食がよりよい思い出になるよう、人気のおかずと組み合わせました。	715	25.0
19火	小学校は卒業式のため給食はありません										
21木	むぎごはん キーマカレー こめこホキフライ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ	たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	こめ、おおむぎ さとう こめこ	オリーブオイル カレールウ なたねあぶら	「ホキ」は、大きくなると体長1mにもなる深海魚です。淡泊な味なので、魚が苦手でも食べやすいと感じる人が多いと思います。フライの衣は、通常小麦粉のパン粉を使いますが、小麦アレルギーの人も食べられるように、米粉を使っています。	701	27.0	
										摂取基準：エネルギー(kcal)	650
										たんぱく質(%)	13-20

## ふり返ってみよう、給食時間と食生活

この1年をふり返り、「よくできた」は○、「時々できた」は△、「できなかった」は×をつけましょう。

<p>食事の前にしっかりと手を洗えた。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>	<p>給食の準備を協力し、清潔に行うことができた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を考えて、食べることができた。</p>	<p>苦手な食べ物も、挑戦して食べた。</p>	<p>食に関わる人々に、感謝の気持ちを持つことができた。</p>

## 3月3日 ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いするひな祭りは、ひな人形を飾り、ちらし寿司やまぐりの潮汁などをいただきます。他にも全国各地にさまざまなお菓子があるので、一部を紹介します。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

- おこしもん (愛知県)
- いがまんじゅう (愛知県西三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おいり (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くしらもち (山形県)
- 金花糖 (石川県金沢市)
- うすまきもち (香川県)

**おしらせ**

材料は都合によりかわることがあります。  
 は、かみかみメニューです。  
 ◎は、新献立です。お楽しみに。  
 ◎は、業者直送です。容器は学校で処理してください。  
 毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です。

こんげつきのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

- こめ
- タンゲンサイ
- にんじん
- きゅうり
- もやし
- ほうれんそう
- キャベツ
- だいこん
- ブロッコリー

