

令和6年3月学校給食献立表

(中学校)









安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		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されています。	905 31.0
	五日ちらし寿司の具	まぐろ油漬 ちくわ、油揚げ	しらす干し	にんじん	たけのこ、しいたけ	さとう			
	かきたま汁	卵、かまぼこ 豆腐		にんじん ほうれん草	はくさい	でんぶん			
	コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉	なたね油		
	⑤いがまんじゅう					いがまんじゅう			
4 月	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		「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。温暖で用水が発達している愛知県は農業が盛んな県で、産出額が全国10位以内に入る農産物が25種類以上あります。	772 25.1
	豆腐とあさりのキムチチゲ	豆腐、あさり 豚肉、ミックスみそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい、もやし 白菜キムチ、しめじ				
	愛知の食材入り春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ、れんこん	小麦粉	なたね油		
	ミックスフルーツ				もも、パイナップル				
5 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	773 32.3
	いわしの梅煮	いわし			梅				
	ちゃんこ煮	鶏肉団子、生揚げ		にんじん 葉ねぎ	もやし、ごぼう 白ねぎ、こんにゃく	さとう			
	きゅうりとキャベツのかおりあえ			青じそ	きゅうり、キャベツ				
6 水	中学校は卒業式のため給食はありません								
7 木	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		「ゆうすげ村の小さな旅館」でおこる不思議なお話。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さきめが現れます。みんな急に耳がよく聞こえるように。美月って…いったい何者？	767 31.7
	あじの磯辺フライ	あじ	青粉			パン粉	なたね油		
	五目汁	鶏肉、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	はくさい、白ねぎ	里いも			
	大根サラダ	ハム			大根、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
8 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		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けにくくなります。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。	782 34.2
	つくね(3個)	鶏肉、鶏レバー			たまねぎ				
	呉汁	大豆、油揚げ 白みそ		葉ねぎ	切り干し大根 はくさい、白ねぎ	里いも			
	菜の花あえ			菜花	とうもろこし、キャベツ	さとう			
	アーモンド						アーモンド		
11 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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、「さばの銀紙焼き」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。	747 30.4
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう			
	◎おくずかけ			にんじん みつば	こんにゃく、大根、はくさい ごぼう、しいたけ	そうめん、ふ 里いも			
	もやしサラダ	ハム			もやし、とうもろこし				
	卓上ごまドレッシング						ドレッシング		
12 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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、春に降るしとしとと細い雨に似ていることから日本でつけられました。	829 39.1
	八宝菜	豚肉、いか えび、うずら卵		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(2個)	魚すりみ、豆腐			たまねぎ、とうもろこし	小麦粉			
	中華風春雨サラダ	チキンハム			枝豆、きゅうり	はるさめ、さとう	ごま油		
13 水	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		パンの多くは、通常小麦粉で作られているため、膨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、もちりとした食感になり、お米の甘味も加わります。	770 37.2
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パン粉	なたね油		
	ミネストラスープ	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ	大麦、じゃがいも ライスマカロニ	オリーブオイル		
	ほうれん草のツナマヨサラダ	まぐろ油漬		ほうれん草 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	牛乳	牛乳			米		「青菜のナムル」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られるため、おいしく食べられるからです。	839 31.9
	マーボービーンズ	豆腐、豚肉 大豆、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	米油		
	ショーロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、小麦粉			
	青菜のナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごま油		
15 金	うどん	牛乳	牛乳			うどん		昆布は、多くの種類があり、味や歯ごたえが違います。今日の給食の真昆布は、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。	762 31.5
	肉うどんの汁	豚肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ	さとう			
	◎真昆布入り彩りサラダ	ハム、かつお節	昆布	赤パプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	米油		
	⑤チーズドッグ						チーズドッグ		

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊤ 主に体の調子を整える食品		㊞ 主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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類		
18月	ごはん 牛乳		牛乳			米		「のり酢あえ」は、残食が少ない給食の野菜料理の一つです。さとう、しょうゆ、酢を煮たてて冷ましたたれと、ゆでた野菜、細かく切ったのりを混ぜ合わせて作ります。家庭に給食の味を広げてみませんか。	779 27.8
	鶏肉のあまがらめ	鶏肉				でんぶん、さとう	なたね油		
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ				
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
	アセロラミニゼリー					ゼリー			
19火	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		市内小中学生対象の食生活実態調査では、朝ごはん食べている料理は主食のみという人が1番多い結果でした。給食のように主食、主菜、副菜をそろえたり、具沢山のスープと一緒に食べたりすると、栄養バランスがよくなり、午前中の集中力を高めることができます。	781 28.1
	トマト入りオムレツ	卵		トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし				
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、はくさい	じゃがいも			
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	大豆チョコクリーム						大豆チョコクリーム		
21木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		「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。	877 31.9
	キーマカレー	豚肉、大豆		にんじん 赤パプリカ	たまねぎ、グリーンピース にんにく、しょうが	さとう	オリーブオイル カレールウ		
	米粉ホキフライ	ホキ				米粉	なたね油		
	カラフルサラダ			にんじん	とうもろこし きゅうり、大根		ドレッシング		
摂取基準：エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(%) 13.20									

ふり返ってみよう、給食時間と食生活


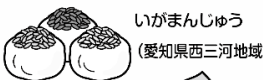
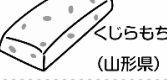
この1年をふり返り、「よくできた」は○、「時々できた」は△、「できなかった」は×をつけましょう。

食事の前に しっかりと 手を洗えた。 	給食当番のときに、身じたくを きちんとできた。 	給食の準備を協力し、 清潔に行うことができた。 	「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。 
よくかんで味わって 食べることができた。 	自分に必要な量を考えて、 食べることができた。 	苦手な食べ物も、 挑戦して食べた。 	食に関わる人々に、感謝の 気持ちを持つことができた。 

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、ちらし寿司やは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)	 くじらもち (山形県)	 金花糖 (石川県金沢市)	 うずまきもち (香川県)

お知らせ
 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～おうちでごはんの日～」です。

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの

 米	 チンゲンサイ	 にんじん	 きゅうり
 もやし	 ほうれん草	 キャベツ	 大根
	 ブロッコリー		

