

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和7年3月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こん 献 だて 立	あか おもに体をつくる食品		あざ 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 ぱく 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、汁物、その他の順序	肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 果物、きのこ		米、パン、めん いも、さとう	油脂 油類			
3月	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。「いがまんじゅう」は、ひな祭りのときによく食べられている西三河地方の食べ物です。上についている桃色のもち米は魔よけを意味しています。もち米の色は他にも黄色や緑色もあり、それぞれ意味が違います。ぜひ調べてみてください。	708	26.9
	ごもくちらしずしのぐ	まぐろあぶらづけ あぶらあげ	しらすばし	にんじん	れんこん しいたけ	さとう				
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	こめこ、パンこ こめこ、でんぶん	なたねあぶら			
	かきたまじる (卵除)	たまご かまぼこ、とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん				
	いがまんじゅう					あずき、こめこ さとう、もちこめ	あぶら			
4火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		たまねぎの旬は3月～5月です。私たちが食べているのは、たまねぎのどこの部分でしょう。①根②茎③葉④実。答えは③の葉です。葉の下部分で成長すると厚くなり、重なり合って丸い形になり、たまねぎに育ちます。	599	28.2
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう				
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	さといも、さとう				
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
5水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		ナン以外の給食のパンには、脱脂粉乳が入っており、今日のミルクロールパンには、他のパンに比べて特に多く入っています。脱脂粉乳を加えると、カルシウムをたくさん摂取できるだけでなく、ふんわりとしたパンに仕上がります。	632	30.1
	わかどりのマーメレードやき	とりにく			なつみかん みかん	さとう				
	やさいのあまずあえ			にんじん	キャベツ	さとう				
	コーンスープ (乳除)	ベーコン	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	じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ			
6木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		菜の花は、2月～4月が旬です。花のつぼみと茎、葉を食べる野菜です。ほろ苦さがあるので、今日は苦みをまろやかにするために、クリームドレッシングをつけています。あまりなじみのない野菜だと思いますが、一口チャレンジしてみましょう。	615	25.8
	さばのおかか	さば、かつおおし				さとう、でんぶん				
	なのはなのわふうサラダ			なばな	とうもろこし キャベツ					
	ぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ	さといも				
	たくじょうわふうクリームドレッシング						ドレッシング			
7金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		きゅうりは安城市の特産物です。時期によって屋外で作る露地栽培と、室内で作るハウス栽培をしています。今の時期は冬巻ききゅうりというハウス栽培で作られたきゅうりが出回っています。スーパーなどで探してみてください。	609	24.1
	こめこいフライのレモンに	いか			レモン	こめこ、でんぶん さとう	なたねあぶら			
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ あかつのまた しろすぎのり		きゅうり とうもろこし					
10月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		14年前の3月11日に東日本大震災が起こりました。今日は、東北地方にゆかりのある料理や食材を使った給食です。おくずかけは宮城県の郷土料理で、お彼岸やお盆の時期に食べられます。たらは北海道や岩手県、宮城県でよく獲れる魚です。	611	25.4
	たらぎのみやき	みそ、たら				さとう、でんぶん	あぶら			
	だいこんサラダ	まぐろあぶらづけ			だいこん、キャベツ					
	おくずかけ	とうふ あぶらあげ		にんじん みつば	こんにやく、ごぼう しいたけ	そうめん、ふ さといも、でんぶん				
	たくじょうごまドレッシング						ドレッシング			
11火	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		ささみは鶏肉の中でも特にたんぱく質が多く、脂質が少ない部位です。やわらかくあっさりした味が特徴です。ゆでたサラダに入れたり今日のように揚げたりするのがおすすめの食べ方です。	664	35.2
	ささみチーズいりフライ	とりにく	チーズ			こむぎこ、パンこ こめこ	なたねあぶら			
	キャベツのツナに	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ パイナップル、もも なつみかん、りんご	じゃがいも さとう				
	フルーツのあまなつみかんゼリーあえ									
12水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		かつお節は、日本の伝統的な食品です。かつおをゆでた後「焙乾」という乾燥させる作業を何度も繰り返して作られます。みなさんがよく見る削ってあるかつお節はふわふわでやわらかいですが、削る前のかつお節は「世界一硬い食品」といわれています。	602	23.0
	ハヤシシチュー (乳除)	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	げんきサラダ	ハム、かつおおし	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら			
	さつまいもスティック					さつまいも、さとう	あぶら			
13木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		にんじんは、ほぼ毎日給食に入っている食材です。それは料理の彩りをよくする、1年中収穫できる、自給のたけなををよめる栄養素が多い、などいろいろな理由があります。3月は毎日給食に入っているでしょうか。献立表で確認してみてください。	633	25.6
	ショーロンボー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう				
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく だいず、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			
	くきわかめいりちゅうかあえ		くきわかめ	チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら			
14金	うどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん		置、スペインやポルトガルなどの国を合わせて「なんばん」と呼んでいました。その後、これらの国から伝わったねぎや唐辛子を使った料理に、なんばんという言葉がつくようになりました。今日のカレーなんばんには、ねぎが入っています。	607	22.5
	カレーなんばんのしる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが	でんぶん	カレールウ			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			こむぎこ、さとう でんぶん	あぶら なたねあぶら			
	れんこんのあまからいため			にんじん	れんこん、えだまめ	さとう	こめあぶら			

日 曜	こん だて 献 立	あか おもに体をつくる食品		あざ 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 ぱく 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、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛 乳・乳 製 品 小 魚・海 藻	その他の野菜 緑黄色野菜	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種実類				
		小学校6年生 卒業お祝い献立									
17 月	せきはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、もちごめ あずき		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、病気を起こす 悪い気を払うといわれていま す。小学校での給食がよりよい 思い出になるよう、人気の鶏肉のあ まがらめも取り入れました。楽し く食べてくださいね。	750 24.8	
	とりにくのあまがらめ	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ	さとう					
	じゃがもちじる	かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも でんぶん					
	☆いちごクレープ	とうにゅう、だいず			いちご、レモン	さとう、こめこ	あぶら				
18 火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		つば漬は名前の通り、笑ひ手 した天根を「つば」で塩漬・ 熟成させ、しょうゆやさとうなど で味付けをした、鹿児島県生 まれの漬物です。パリパリとし た食感が特徴です。キムタクご はんに入れることで、キムチの 辛さをマイルドにしてくれます。	605 22.5	
	キムタクごはんのぐ	ぶたにく		はねぎ	はくさい、しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ、つばづけ		ごまあぶら				
	えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ	パンこ、こむぎこ でんぶん、さとう	あぶら				
	ちゅうかスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ						
	アーモンド						アーモンド				
19 水	小学校は卒業式のため給食はありません										
21 金	スライスパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン		オムレツはどこの国の料理でしょ う。①アメリカ②フランス③スベ イン。正解は②のフランスです。 溶き卵に塩やさとうなどの調味料 を加え、油をひいたフライパンで焼 きます。半月型や葉っぱの形をして いるのが特徴です。	605 23.8		
	オムレツ	たまご			キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン	さとう	あぶら				
	はちみつレモンサラダ			にんじん		はちみつ、さとう	オリーブオイル				
	ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん、トマト チンゲンサイ	たまねぎ	ライスマカロニ	オリーブオイル				
	いちごジャム				いちご	さとう					
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)									650 13-20		

「食育」チェックシート

きゅうしょく じ かん
給食時間を
ふ かせ
振り返ろう。

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

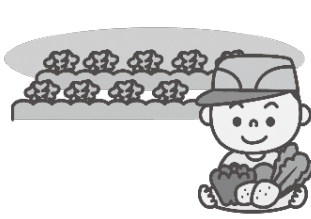


給食から、どんなことを学びましたか？

そつぎょう しんきゅう ふし め むか じ き
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。



お知らせ

【卵除】【乳除】は、除去食対応メニューです。

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、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」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」ととれるたべもの



こめ

チンゲンサイ

にんじん

もやし



きゅうり

キャベツ

だいこん

