

# 令和7年3月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	献 立	○ 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	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	ごはん 牛乳 五目ちらし寿司の具 五目ちらし寿司の具を、自分で混せて食べましょう。	肉・魚・卵 豆・豆製品	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	油脂 種実類	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。上のてっている桃 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。	921 32.6
	ミニチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	小麦粉、パン粉 米粉、でんぶん	なたね油		
	かきたま汁 (卵除) ひな祭り 献立	卵、かまぼこ 豆腐		にんじん チングンサイ	たまねぎ	でんぶん			
	いがまんじゅう					小豆、米粉 さとう、もち米	油		
4月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮		牛乳			米		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。葉の下の部分が成長すると厚 くなり、重なり合って丸い形にな り、たまねぎに育ちます。	757 33.8
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐、鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	里いも、さとう			
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
	ミルクロールパン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き	鶏肉	牛乳			パン			
5月	野菜の甘酢あえ			にんじん	キャベツ	さとう		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。	788 36.6
	コーンスープ (乳除)	ペーパン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ	じやがいも	オリーブオイル ホワイトルウ		
	ごはん 牛乳 さばのおかか煮	さば、かつお節	牛乳			米			
	菜の花の和風サラダ			菜花	とうもろこし キャベツ	さとう、でんぶん			
6月	豚汁	豚肉、油揚げ 赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ	里いも		葉の花は、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、クリーミードレッシングをつ 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。	768 31.1
	卓上和風クリーミードレッシング						ドレッシング		
7月	中学校は卒業式のため給食はありません								
10月	ごはん 牛乳 たらの銀紙焼き	みそ、たら	牛乳			米		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。	754 30.0
	大根サラダ	まぐろ油漬			大根、キャベツ	さとう			
	おくずかけ	豆腐、油揚げ		にんじん みつば	こんにゃく、ごぼう しいたけ	そうめん、ふ 里いも、でんぶん			
	卓上ごまドレッシング						ドレッシング		
	米粉パン(小麦入り) 牛乳 ささみチーズ入りフライ	鶏肉	チーズ			パン			
11月	キャベツのツナ煮	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ、たまねぎ	小麦粉、パン粉 米粉	なたね油	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。 ゆでて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。	770 40.7
	フルーツの甘夏みかんゼリーあえ				パイナップル、もも 夏みかん、りんご	さとう			
	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー (乳除)	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じやがいも	ハヤシルウ		
	元気サラダ	ハム、かつお節	昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	米油		
12月	米粉チョコドッグ	卵、豆乳				さとう、米粉	油	かつお節は、日本の伝統的な食 品です。かつおをゆでた後「焼乾」と いう、くん製と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。	828 29.2
	ごはん 牛乳 ショーロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん 小麦粉、さとう			
	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		
	茎わかめ入り中華あえ		茎わかめ	チングンサイ	もやし	さとう	ごま油		
13月	うどん 牛乳 カレーなんばんの汁	豚肉、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが	うどん		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、 鼻やどの粘膜を守る働きがある ビタミンA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。	838 31.8
	ちくわの磯辺揚げ(2個)	ちくわ	あおさ			でんぶん	カレールウ		
	れんこんの甘辛炒め			にんじん	れんこん、枝豆	さとう	なたね油 油		
	アーモンド						アーモンド		
14月								昔、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。	823 29.0

日曜	献立	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	2群	3群	4群	5群	6群		
	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	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	油脂 種実類		
17月	ごはん 牛乳		牛乳			米		青じそは、さわやかな香りで食欲を増す働きがあります。また、強い殺菌効果があり、食中毒を予防するためにスーパーでは刺身や弁当などに入れて、食べ物が傷むのを防いでいます。今日はかおりあえに、乾燥させた青じそが入っています。	819 27.3
	鶏肉のあまがらめ	鶏肉				でんぶん、さとう	なたね油		
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ	さとう			
	じゃがもち汁	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			
18火	ごはん 牛乳		牛乳			米		つば漬は名前の通り、天日干しした大根を「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、鹿児島県が発祥の漬物です。ボリボ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。	802 26.4
	キムタクごはんの具	豚肉		葉ねぎ	はくさい、白ねぎ 白菜キムチ たくあん漬、つば漬		ごま油		
	えびしゅうまい(2個)	えび、たら			たまねぎ	パン粉、でんぶん 小麦粉、さとう	油		
	中華スープ	ペーコン		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				
19水	中華飯の具	豚肉、いか			ぶどう				754 26.7
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		愛知の野菜入り春巻には、愛知県産のキャベツとれんこんが入っています。愛知県は温暖で用水が発達しており、野菜の産出額は全国5位と、農業が盛んな県です。地元の農家さんたちに感謝の気持ちをもって食べられるといいですね。	
	愛知の野菜入り春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ、れんこん	さとう、でんぶん	なたね油 ごま油、油		
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり	小麦粉、さとう でんぶん	ごま、ごま油		
21金	スライスパン オムレツ	卵	牛乳			パン		オムレツはどの国の料理でしょう。①アメリカ②フランス③スペイン。正解は②のフランスです。	806 29.4
	はちみつレモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン	さとう	油	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。	
	ミネストローネ	ペーコン 白いんげん豆		にんじん、トマト チンゲンサイ	たまねぎ	はちみつ、さとう	オリーブオイル		
	大豆チョコクリーム	大豆	脱脂粉乳			ライスマカロニ	オリーブオイル		
						さとう	油	おはしを上手に使うことができる。	



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。

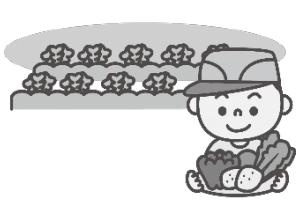


## 給食から、どんなことを学びましたか？

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、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

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 卵禁 乳禁 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。

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

