

# 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 ばく 質(g)
		たんばく質	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			
3 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。上につけ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
	五目ちらし寿司の具	まぐろ油漬 油揚げ	しらす干し	にんじん	れんこん、しいたけ	さとう				
	ミンチカツ	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)	卵、かまぼこ 豆腐		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					小豆、米粉 さとう、もち米	油			
4 火	ごはん 牛乳		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
	いわしの梅煮	いわし			梅	さとう				
	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				
5 水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			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。	788	36.6
	若鶏のマーマレード焼き	鶏肉			夏みかん みかん	さとう				
	野菜の甘酢あえ			にんじん	キャベツ	さとう				
	コーンスープ (乳除)	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	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 牛乳		牛乳			米		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
	さばのおかか煮	さば、かつお節				さとう、でんぶん				
	菜の花の和風サラダ			菜花	とうもろこし キャベツ					
	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				
	卓上和風クリーミードレッシング						ドレッシング			
7 金	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		牛乳			米		14年前の3月11日に東日本大震災が起きました。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
	たらの銀紙焼き	みそ、たら				さとう、でんぶん	油			
	大根サラダ	まぐろ油漬			大根、キャベツ					
	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			
11 火	米粉パン (小麦入り) 牛乳		牛乳			パン		ささみは鶏肉の中でも特にたんばく質が多く、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
	ささみチーズ入りフライ	鶏肉	チーズ			小麦粉、パン粉 米粉	なたね油			
	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	じゃがいも				
	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				
12 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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、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
	ハヤシシチュー (乳除)	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	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			
	米粉チョコドッグ	卵、豆乳				さとう、米粉	油			
13 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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、鼻やの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
	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	チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま油			
14 金	うどん 牛乳		牛乳			うどん		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
	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	でんぶん	カレールウ			
	ちくわの磯辺揚げ (2個)	ちくわ	あおさ			さとう、小麦粉 でんぶん	なたね油			
	れんこんの甘辛炒め アーモンド			にんじん	れんこん、枝豆	さとう	米油 アーモンド			

日 曜	献 立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、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		
		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 鶏肉のあまがらめ キャベツのかおりあえ じゃがもち汁		牛乳			米 でんぶん、さとう さとう じゃがいも でんぶん	なたね油	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
18 火	ごはん 牛乳 キムタクごはんの具 えびしゅうまい(2個) 中華スープ ☆ぶどうゼリー	豚肉		葉ねぎ	はくさい、白ねぎ 白菜キムチ たくあん漬、つぼ漬 たまねぎ たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ ぶどう	米 パン粉、でんぶん 小麦粉、さとう さとう	ごま油 油	つぼ漬は名前の通り、天日干した大根を「つぼ」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してくれます。	802 26.4
19 水	麦ごはん 牛乳 中華飯の具 愛知の野菜入り春巻 きゅうりのナムル	豚肉、いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ キャベツ、れんこん きゅうり	米、大麦 さとう、でんぶん 小麦粉、さとう でんぶん	なたね油 ごま油、油 ごま、ごま油	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。地元の人々から感謝の気持ちをもって食べられるといいですね。	754 26.7
21 金	スライスパン 牛乳 オムレツ はちみつレモンサラダ ミネストローネ 大豆チョコクリーム	卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン たまねぎ	パン さとう はちみつ、さとう ライスマカロニ さとう	油 オリーブオイル オリーブオイル 油	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スペイン。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。	806 29.4
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)									830 13.20

給食時間を  
振り返ろう。

## 「食育」チェックシート

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。



おはしを上手に  
使うことができる。



苦手な食べ物にも  
挑戦している。



給食の前に手を  
きれいに洗っている。



正しい姿勢で、  
よくかんで食べている。



仲間と食事を  
楽しんでいる。

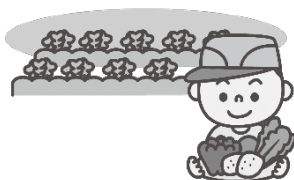


## 給食から、どんなことを学びましたか？

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

☑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。



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

