

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)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	こん 献	だて 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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、豆制品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 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。上に乗って いる桃色のもち米は麩よけを 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	ごもくちらし ずしのぐを、 じぶんできて たべましよう。	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	こむぎこ、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		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、自のはたらきをよくする栄養 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
	ショーロンポー		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			
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
	わかどりのマーマレードやき		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		葉の花は、2月～4月が旬で す。花のつぼみと葉を食べ 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 ない野菜だと思えますが、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、かつおぶし			とうもろこし キャベツ	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	うどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん		蜜、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等 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			
10月	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
	こめこいかフライのレモンに		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					
11火	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
	たらぎんがみやき		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			
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、かつおぶし	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	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	じゃがいも				
	フルーツのあまなつみかんゼリーあえ					パイナップル、もも なつみかん、りんご	さとう				
14金	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。	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				

日 曜	献 立	赤い おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄い 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・豆制品	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 種実類				
17月	ごはん キムタクごはんのぐ えびしゅうまい ちゅうかスープ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく えび、たら ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	はくさい、しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ、つぼづけ たまねぎ たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	こめ ごまあぶら あぶら アーモンド	つば漬は名前の通り、美白 した大根を「つぼ」で塩漬・ 熟成させ、しょうゆやさとうな で味付けをした、鹿児島県生 まれの漬物です。ポリポリとし 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		
18火	小学校6年生 卒業お祝い献立							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。 大豆の赤色が、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。	750 24.8	
19水	小学校は卒業式のため給食はありません									
21金	むぎごはん ちゅうかはんのぐ あいちのやさしいりはるまき きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ キャベツ、れんこん	こめ、おおむぎ さとう、でんぶん こむぎこ、さとう でんぶん ごま、ごまあぶら	夏物の野菜入り暑々には、愛知 県産のキャベツとれんこんが入 っています。また、中華顔に入っ ているにんじんもチンゲンサイも愛 知県産です。愛知県は農業がと ても盛んな県です。地元で農家 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。	602 22.5		
									摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650 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。

苦手な食べ物にも挑戦している。

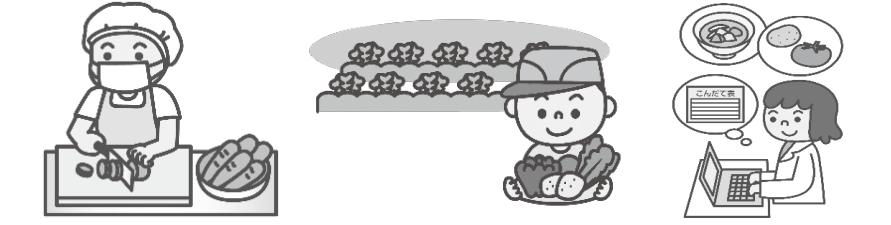
給食の前に手をきれいに洗っている。

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** 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