

令和7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	㊦ 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 種類			
3月	ごはん	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。上にの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
	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		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			
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。	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				
	卓上和風クリームドレッシング						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		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。今の時期は冬春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。地元の野菜を、感謝の気持ちをもって食べましょう。	793	30.1
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン	米粉、でんぶん さとう	なたね油			
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	海そうサラダ		わかめ、茎わかめ 赤つのまた 白杉のり		きゅうり とうもろこし					
さかなふりかけ	けずり節	青のり、のり				さとう、でんぶん	ごま			
11火	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。おくすか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					
	おくすかけ	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			
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	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
	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				
14金	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
	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				

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				米		つぼ漬は名前の通り、天日干しした大根を「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
	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、つぼ漬		ごま油		
	えびしゅうまい(2個)	えび、たら			たまねぎ	パン粉、でんぷん 小麦粉、さとう	油		
	中華スープ	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				
	⑤ぶどうゼリー				ぶどう		さとう		
18火	ごはん	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。今日のはかおりあえに、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				でんぷん、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 でんぷん			
19水	スライスパン	牛乳				パン		オムレツは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
	オムレツ	卵				さとう	油		
	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	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 白いんげん豆		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		
	大豆チョコクリーム	大豆	脱脂粉乳			さとう	油		
21金	麦ごはん	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。	754 26.7
	中華飯の具	豚肉、いか		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	さとう、でんぷん			
	愛知の野菜入り春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ、れんこん	小麦粉、さとう でんぷん	なたね油 ごま油、油		
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごま油		
摂取基準：エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(%) 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 乳糖 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。
 ⑤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

米

チンゲンサイ

にんじん

もやし

きゅうり

キャベツ

大根

