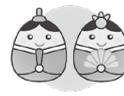


がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和8年3月学校給食献立表

(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	赤 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 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 種類				
2月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			<p>塩こうじは、梁こうじと塩、水だけで作る発酵調味料です。こうじ菌や酵素の働きで、食材の消化を助け、煮の臭みをとる効果があります。また甘みやうまみが加わりおいしくなります。</p>	606	31.4
	さわらのしおこじやき	ほねにきをつけてたべましょう。	さわら		にんじん	こんにゃく、たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、さとう				
	こやどうふのいりに		こやどうふ、とり、はんぺん			たまねぎ、えだまめ、キャベツ、たくあんづけ		ごま			
	キャベツのたくあんあえ										
3火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			<p>3月3日はひな祭りです。ひな祭りに「いがまんじゅう」を食べるのは、全国でもわたしたちが住む西三河地域だけです。いがまんじゅうの特徴である、上についているもち米の色には意味があります。桃色は、桃の花や魔除けなどの意味があります。</p>	666	22.1
	ごもちらしずしのく	ごもちらしずしのくを、じびんでまてたべましょう。	まぐろあぶらづけ、ちくわ、あぶらあげ		にんじん	たけのこ、えだまめ	さとう				
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ		にんじん	たまねぎ、しいたけ	さとう、パンこ、こむぎこ、でんぶん	あぶら、なたねあぶら			
	かきたまじる	卵除	たまご、とうふ		にんじん	たまねぎ、しいたけ	でんぶん				
4水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			<p>にしんは、2月から3月が旬の魚です。産卵前で脂がのり、栄養が豊富に含まれています。日本では北海道や北日本の日本海側で多く獲れ、お正月のおせちや伝統料理に欠かせない魚です。卵は「数の子」として食べられています。</p>	627	25.4
	にしんにつけ		にしん		にんじん	しょうが	さとう				
	にくじゃが		ぶたにく		あかじそ	こんにゃく、たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、さとう				
	しそきゅうり					きゅうり					
5木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			<p>あさりには、鉄分やビタミンB12、タウリンなど体の働きに欠かせない栄養素やうまみ成分が多く含まれています。酒蒸しやみそ汁、ポン酢ソース、パテなどいろいろな食べ方があります。</p>	588	25.1
	にくだんご(2こ)		とりにく		はねぎ	たまねぎ、しろねぎ、しょうが	でんぶん、さとう				
	とうふとあさりのキムチチゲ		あさり、とうふ、ぶたにく、ミックスマソ		にんじん	キャベツ、もやし、はくさい、きんぴら、しめじ					
	あおなのナムル				チンゲンサイ、にんじん	とうもろこし		ごま、ごまあぶら			
6金	うどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		うどん			<p>【前巻より】いもほり遠足が延期になり、子どもたちはお絵描きを始めます。絵本『おきなのおきなのおいも』は子どもたちのおいもへの期待がたぎるくふく船や怪獣にもなってしまう楽しいお話です。</p>	601	22.5
	にくうどんのしる	としよコラボメニュー(おきなのおきなのおいも)	ぶたにく、かまぼこ、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	さとう				
	さつまいもてんぷら					キャベツ、もやし、はくさい、きんぴら、しめじ	さつまいも、こむぎこ、でんぶん	あぶら、なたねあぶら			
	こまつなともやしのとさあえ		かつおぶし		こまつな	もやし、しょうが	さとう				
9月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			<p>今日の中巻には、いかが入っています。いかは魚の仲間ではなく、貝の仲間です。世界中には、たくさん種類があり、なんと450種類以上もいます。今日使用した「あかい」は、肉厚で加工してもかたくなりません。いかがが特徴です。</p>	590	25.2
	ちゅうかはんのぐ	卵除	ぶたにく、いか、うずらたまご		にんじん	はくさい、たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	えびしゅうまい		えび、たら			たまねぎ	パンこ、でんぶん、こむぎこ、さとう	あぶら			
	くきわかめいりちゅうかあえ					もやし、とうもろこし	さとう	ごまあぶら			
10火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			<p>今日は、アジア大会応援献立としてベトナム料理が登場します。「フォー・ガー」は、鶏肉を使ったスープに、「フォー」と呼ばれる平たい米粉めんを合わせたベトナムの国民食です。入れる食材によって名前が変わり、牛肉を使ったものを「フォー・ポー」と言います。</p>	596	24.3
	こめこホキフライのあますかけ	アジアたいかい、おうえんこんだて	ホキ			あおパイパイ、きゅうり、とうもろこし、レモン	こめこ、でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	あおパイパイのレモンサラダ				にんじん	キャベツ、たまねぎ	さとう	オリーブオイル			
	◎フォー・ガー		とりにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ	フォー	こめあぶら			
11水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			<p>今日は、15年前の3月11日に起こった東日本大震災の復興祈念献立です。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ています。さばの銀紙焼きは、岩手県釜石市にある製塩工場が津波の被害を受けましたが、再建されて以前と変わらない味を味わうことができます。</p>	614	26.3
	さばのぎんがみやき		さば、みそ			だいこん、きゅうり、きパプリカ	さとう、こめこ				
	だいこんサラダ		まぐろあぶらづけ			こんにゃく、ごぼう、しいたけ	そうめん、ふさといも、でんぶん	ドレッシング			
	おくずかけ		とうふ、あぶらあげ		にんじん						
12木	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン			<p>マッシュルームは、世界で最も有名なきのこで、ホワイト種とブラウン種があります。今日のクリーム煮には、ブラウンマッシュルームを使っています。味や香りに違いがあるため、2種類を食べ比べても楽しいですね。</p>	678	33.0
	ハンバーグのトマトソースかけ		とりにく、ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード			
	とりにくときのこのクリームに(卵除)		とりにく、ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ	じゃがいも	なまクリーム、ホワイトルウ			
	コールスロー				にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
13金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			<p>菜花は、春の訪れを告げる野菜です。春野菜の中でもビタミンやミネラルがとて多いです。ほろ苦さが特徴の野菜のため、甘みがあるキャベツやとうもろこしと一緒に食べて食べやすくしています。ぜひ、季節の味を味わってくださいね。</p>	592	24.6
	いかにこうみあげ		いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶん、パンこ、こむぎこ	あぶら、なたねあぶら			
	なのはなあえ				なばな	とうもろこし、キャベツ	さとう				
	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				

日 曜	献立	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		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	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					
16月	むぎごはん チキンカレー(乳除) ソーセージとキャベツのソテー りんごゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん あかパプリカ	たまねぎ グリーンピース キャベツ、とうもろこし	こめ 米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種実類		給食の麦ごはんは、米9割に対して小麦を1割入れて炊いています。小麦は米と比べて不足しがちな食物繊維やカルシウムが多いため、積極的に食べるとよい食品です。給食では食べやすいように、カレーやピザパンなどと混ぜて食べる料理や味の濃い料理と組み合わせています。	644	22.0	
小学校6年生 卒業お祝い 献立												
17火	せきはん チキンカツ キャベツのかおりあえ さくらかまぼこのすましじる たくじょうあまみそ ごめことうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、かまぼこ みそ とうにゅう、だいず	ぎゅうにゅう とりにく 	あおじそ こまつな にんじん しょうが	キャベツ えのきたけ しょうが	こめ もちごめ、あずき パンこ、でんぶん さとう	なたねあぶら ごま あぶら	今日の給食は、6年生卒業お祝い献立です。お祝いの席でよく食べられている赤飯や桜餅のかまぼこが入ったすまし汁、お祝いのデザートをつまました。チキンカツは甘みそをかけてみそカツにして食べました。楽しく食べ、小学校での給食がよりよい思い出となるようにと願っています。	660	20.9		
18水	ごはん いわしのうめに ちゃんこに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう いわし とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	うめ たまねぎ、もやし ごぼう きゅうり	こめ さとう でんぶん、さとう さとう	ごま あぶら	3月から5月に収穫されるわかめは、成長して肉厚でプリプリな食感のため、主に塩蔵わかめや乾燥わかめなどに加工されます。今日は、シャキシャキした食感のきゅうりと酢の物にしました。食感を楽しみながら食べてください。	593	25.2		
19木	小学校は卒業式のため給食はありません											
23月	ごはん マーボー豆腐 あいちのやさいはるまき もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ あかみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、さくらげ にんにく、しょうが キャベツ れんこん もやし、きゅうり しょうが	こめ さとう、でんぶん こむぎこ さとう、でんぶん	ごまあぶら あぶら、なたねあぶら ごまあぶら	温暖で用水が発達している愛知県は、農業が盛んな県でいろいろな野菜を作っています。例えば今日の愛知の野菜春巻には、愛知産のキャベツとれんこんが入っています。他にはどんな野菜があるか、探してみてください。	667	25.6		

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

1年間を振り返ってみよう!

あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べている</p> 	<p>食事の前、手をきれいに洗っている</p> 	<p>正しい姿勢で、よくかんで食べている</p> 
<p>苦しい食べ物にも挑戦している</p> 	<p>おやつは時間と量を決めて食べるようにしている</p> 	<p>おはしを上手に使うことができる</p> 

ご卒業おめでとうございます

「食べる」ことは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

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(今月)のきゅう(きゅう)しょく(しょく)にと(と)うじょう(じょう)する「あん(あん)じょう(じょう)し」と「とな(とな)りのし(し)」で(で)と(と)れる(れる)た(た)べ(べ)もの(もの)

			
こめ	チンゲンサイ	もやし	にんじん
			
ほうれんそう	キャベツ	きゅうり	だいこん

今月のアジア大会 応援献立

★ <ベトナム料理>
フォー・ガー



