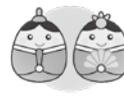


令和8年3月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

| 日曜 | 献立 | 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 | | | |
| 2月 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | 塩こうじは、米こうじと塩、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、魚の臭みをとる効果があります。また甘みやうまみ加わりおいしくなります。 | 761 | 37.5 |
| | さわらの塩こうじ焼き | さわら | | | | | | | | |
| | 高野豆腐の炒り煮 | 高野豆腐 | | にんじん | こんにやく、たまねぎ、枝豆 | じゃがいも、さとう | | | | |
| | キャベツのたくあんあえ | 鶏肉、はんぺん | | | キャベツ、たくあん漬 | | ごま | | | |
| 3火 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | 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。 | 897 | 27.2 |
| | 五目ちらし寿司の具 | まぐろ油漬、ちくわ、油揚げ | | にんじん | たけのこ、枝豆 | さとう | | | | |
| | かぼちゃコロッケ | | | かぼちゃ | | さとう、パン粉、小麦粉、でんぷん | 油、なたね油 | | | |
| | かきたま汁 | 卵、豆腐 | | にんじん、チンゲンサイ | たまねぎ、しいたけ | でんぷん | | | | |
| | いがまんじゅう | | | | | 小豆、米粉、さとう、もち米 | 油 | | | |
| 4水 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | にしんは、2月から3月が旬の魚です。産卵で脂がのり、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。 | 789 | 30.4 |
| | にしんの煮付け | にしん | | | しょうが | さとう | | | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん | こんにやく、たまねぎ、枝豆 | じゃがいも、さとう | | | | |
| | しそきゅうり | | | 赤じそ | きゅうり | | | | | |
| 5木 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | あさりに、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、ボンゴレスパゲティーなどいろいろな食べ方があります。 | 761 | 30.7 |
| | 肉団子(3個) | 鶏肉 | | 葉ねぎ | たまねぎ、白ねぎ、しょうが | でんぷん、さとう | | | | |
| | 豆腐とあさりのキムチチゲ | あさり、豆腐、豚肉、ミックスみそ | | にんじん | キャベツ、もやし、白菜キムチ、しめじ | | | | | |
| | 青菜のナムル | | | チンゲンサイ、にんじん | とうもろこし | | ごま、ごま油 | | | |
| 6金 | 中学校は卒業式のため給食はありません | | | | | | | | | |
| 9月 | 麦ごはん | 牛乳 | | | | 米、大麦 | | 今日の中華飯には、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、たくさんの種類があり、なんと450種類以上もいます。今日使用した「あかいか」は、肉厚で加工してもかたくなるのが特徴です。 | 788 | 32.0 |
| | 中華飯の具 | 豚肉、いか、うずら卵 | | にんじん、チンゲンサイ | はくさい、たまねぎ、きくらげ | さとう、でんぷん | 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 | | | |
| | 茎わかめ入り中華あえ | | 茎わかめ | | もやし、とうもろこし | さとう | ごま油 | | | |
| 10火 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | 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。 | 747 | 28.3 |
| | 米粉ホキフライの甘酢かけ | ホキ | | | | 米粉、でんぷん、さとう | なたね油 | | | |
| | 青パパイヤのレモンサラダ | | | | 青パパイヤ、きゅうり、とうもろこし、レモン | さとう | オリーブオイル | | | |
| ◎フォー・ガー | 鶏肉 | | にんじん、チンゲンサイ | キャベツ、たまねぎ | フォー | 米油 | | | | |
| 11水 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | 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、宮城県のお郷土料理で、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鉄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。 | 768 | 31.2 |
| | さばの銀紙焼き | さば、みそ | | | | さとう、米粉 | | | | |
| | 大根サラダ | まぐろ油漬 | | | 大根、きゅうり、黄パプリカ | | ドレッシング | | | |
| | おくずかけ | 豆腐、油揚げ | | にんじん | こんにやく、ごぼう、しいたけ | そうめん、ふりも、でんぷん | | | | |
| 12木 | ミルクロールパン | 牛乳 | | | | パン | | 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。 | 815 | 38.3 |
| | ハンバーグのトマトソースかけ | 鶏肉、豚肉 | | トマト | たまねぎ | さとう、でんぷん | ラード | | | |
| | 鶏肉ときこのクリーム煮 | 鶏肉、ベーコン | 牛乳 | にんじん | たまねぎ、マッシュルーム、しめじ | じゃがいも | 生クリーム、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 | 牛乳 | | | | 米 | | 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も多いです。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あえ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。 | 770 | 30.7 |
| | いかの香味揚げ | いか、たら | あおさ | | たまねぎ | でんぷん、パン粉、小麦粉 | 油、なたね油 | | | |
| | 菜の花あえ | | | 菜花 | とうもろこし、キャベツ | さとう | | | | |
| | 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 | | | | |
| 16月 | 麦ごはん | 牛乳 | | | | 米、大麦 | | 給食の麦ごはんは、米9割に対して大麦を1割入れて炊いています。大麦は米と比べて不足しがちな食物せんい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。 | 801 | 26.2 |
| | チキンカレー | 鶏肉 | チーズ、脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ、グリーンピース | じゃがいも | カレールウ | | | |
| | ソーセージとキャベツのソテー | ソーセージ | | 赤パプリカ | キャベツ、とうもろこし | | 米油 | | | |
| | りんごゼリーのフルーツあえ | | | | りんご、パイナップル、もも | さとう | | | | |

| 日 曜 | 献 立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序 | ㊟ 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 | | |
| | | 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 火 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | キャベツには、胃腸の働きを元気にする成分が含まれています。この成分は、キャベツから発見されたことから「キャベジン」と呼ばれています。胃腸の粘膜を再生したり、胃酸の分泌を抑える働きがあります。キャベツを食べて胃腸の調子を整えましょう。 | 793 26.2 |
| | チキンカツ | | 鶏肉 | | | パン粉、でんぷん | なたね油 | | |
| | キャベツのかおりあえ | | | 青じそ | キャベツ | さとう | | | |
| | 桜かまぼこのすまし汁 | | 豆腐、かまぼこ | 小松菜 にんじん | えのきたけ | | | | |
| | 卓上甘みそ | | みそ | | しょうが | さとう | ごま | | |
| | ㊞いちごヨーグルト | | | ヨーグルト | いちご | | | | |
| 18 水 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 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。 | 768 31.8 |
| | いわしの梅煮 | | いわし | | 梅 | さとう | | | |
| | ちゃんこ煮 | | 鶏肉、生揚げ | にんじん にら | たまねぎ もやし、ごぼう | でんぷん、さとう | | | |
| | きゅうりとわかめの酢の物 | | わかめ | | きゅうり | さとう | ごま | | |
| 19 木 | 米粉パン(小麦入り) | 牛乳 | 牛乳 | | | パン | | ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトで煮込んだアメリカでよく食べられている家庭料理です。本場のアメリカでは白いんげん豆を使うことが多いですが、日本では大豆を使うことが多いです。たんぱく質が多くとれるため、成長期のみなさんにぴったりの料理です。 | 802 40.2 |
| | ツナ入りオムレツ | | 卵、まぐろ | | | でんぷん、さとう | 油 | | |
| | ポークビーンズ | | 豚肉、大豆 | にんじん | たまねぎ グリーンピース | じゃがいも さとう | | | |
| | ほうれん草サラダ | | ハム | ほうれん草 にんじん | とうもろこし | | ノンエッグマヨネーズ | | |
| 23 月 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 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、愛知県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。 | 847 31.7 |
| | マーボー豆腐 | | 豚肉、豆腐 赤みそ | にんじん 葉ねぎ | たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ にんにく、しょうが | さとう、でんぷん | | | |
| | 愛知の野菜春巻 | | 鶏肉 | にんじん | キャベツ れんこん | 小麦粉、さとう でんぷん | ごま油、油 なたね油 | | |
| | もやしのナムル | | | | もやし、きゅうり しょうが | | ごま油 | | |
| | 角チーズ | | チーズ | | | | | | |

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
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。

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

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。

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



今月のアジア大会 応援献立

★ <ベトナム料理>
フォー・ガー



ご卒業おめでとございます

「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。

