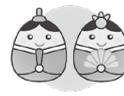


がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**令和8年3月学校給食献立表**

(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	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					
2月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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、主に漬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	
	いわしのうめに		いわし		うめ	さとう						
	ちゃんこに		とりにく なまあげ		にんじん にら	たまねぎ、もやし ごぼう	でんぶん、さとう					
	きゅうりとわかめのすのもの			わかめ		きゅうり	さとう	ごま				
3火	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。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。	666	22.1	
	ごもくちらしずしのく	ごもくちらしずしのくを、しぼんでまててたべましょ。	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		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 チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	でんぶん						
いしがまんじゅう					あずき、こめこ さとう、もちこめ	あぶら						
4水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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、ポンゴレスパゲティなどいろいろな食べ方があります。	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、ミックスみそ		にんじん	キャベツ、もやし はくさい、キムチ、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					
5木	うどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん		【尚書よ】いもほり蓬兒が延齢になり、子どもたちはお絵描きを始めますが・・・絵本『おきなのおきなおいも』は子どもたちのおいもへの期待が大きいくらみ船や怪獣にもなってしまう楽しいお話です。	601	22.5	
	にくうどんのしる	としよコロボメニュー [おきなのおきなおいも]	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					
	さつまいもてんぶら					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						
6金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		塩こうじは、梁こうじと塩、米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、魚の旨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。	606	31.4	
	さわらのしおこうじやき	ほねにきをつけてたべましょ。	さわら			こんにやく、たまねぎ えだまめ	じゃがいも 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		キャベツ たくあんづけ		ごま				
	キャベツのたくあんあえ											
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		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「あいか」は、肉厚で加工してもかたくならないのが特徴です。	590	25.2	
	ちゅうかはんのぐ(卵除)	ちゅうかはんのぐを かけてたべましょ。	ぶたにく、いか うずらたまご	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			くきわかめ	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		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。	596	24.3	
	こめ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			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			あおパイパイ、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		とりにく	にんじん チンゲンサイ	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		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、若手黒釜石市にある製造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。	614	26.3	
	さばのぎんがみやき		さば、みそ			さとう、こめこ						
	だいこんサラダ		まぐろあぶらづけ		だいこん、きゅうり きパプリカ		ドレッシング					
	おくずかけ		とうふ あぶらあげ	にんじん	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						
12木	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。味や箸りに違いがあるため、2種類を食べ比べてみるのも楽しいですね。	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(乳除)		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		曇花は、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ため、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。	592	24.6	
	いかのこうみあげ		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					
16月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		給食のまごはんは、梁9割に対して小麦を1割入れて炊いています。小麦は梁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、積極的に食べるとうい食品です。給食では食べやすいように、カレーやピピンパなど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	
	チキンカレー(乳除)		とりにく	チーズ 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	カレールウ				
	ソーセージとキャベツのソテー		ソーセージ		あかパプリカ	キャベツ、とうもろこし		こめあぶら				
	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	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		

小学校6年生 卒業お祝い献立											
17	火	せきはん	ぎゅうにゅう					こめ、もちごめ、あずき		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きました。チキンカツは甘みそをかけてみそカツにして食べましょう。楽しく食べる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
		チキンカツ	とりにく					パンこ、でんぶん	なたねあぶら		
		キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ		さとう			
		さくらかまぼこのすましじる	とうふ、かまぼこ		こまつな にんじん	えのきたけ					
		たくじょうあまみそ	みそ			しょうが		さとう	ごま		
		☆こめことうにゅうプリンタルト	とうにゅう だいず					さとう、こめこ	あぶら		
18	水	こめパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう					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、成長期のおみなさんにぴったりの料理です。	673 33.5
		ツナいりオムレツ	たまご、まぐろ					でんぶん、さとう	あぶら		
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース		じゃがいも さとう			
		ほうれんそうサラダ	ハム		ほうれんそう にんじん	とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ		
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	ぎゅうにゅう					こめ		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ね。	667 25.6
		マーボーどうふ	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが		さとう、でんぶん			
		あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん		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		
		もやしのナムル				もやし、きゅうり しょうが			ごまあぶら		

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>食事の前に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>苦手な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」ことができています。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)のきゅうしょく(学校)にとりょうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

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

