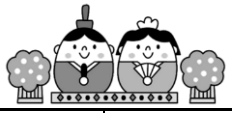
３月　小学校給食献立表



目標

1年間の給食を振り返ろう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
1	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		639
		さばのぎんがみやき	さば　みそ				砂糖　米粉		
		じゃがいものうまに	豚肉　はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖		
		はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい			29.6
2	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		567
		レバー入りつくね(2こ)	鶏肉　鶏レバー			玉ねぎ	砂糖　でんぷん　米粉	油	
		キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ	砂糖	ごま油	
		さわにわん	豚肉　豆腐		ねぎ　にんじん	だいこん　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ	でんぷん		22.2
		りんごゼリー				りんご果汁	砂糖		
3	水	ばらずし(ｱﾙﾌｧかまい)　牛乳 (きざみのり)	ちくわ	牛乳　のり	にんじん	かんぴょう れんこん　たけのこ 干ししいたけ	アルファ化米　砂糖 アルファ化もち米		660
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖　でんぷん		
		もずくのみそしる	豆腐　油揚げ　みそ	もずく	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ えのきたけ			
		ひしもち			よもぎ		米粉　砂糖		24.1
4	木	ちゅうかめん　牛乳		牛乳			中華めん		611
		ぶたキムチスープ	豚肉　みそ		にんじん　にら	キャベツ　もやし キムチ漬け えのきたけ			
		あいちのやさいはるまき	鶏肉		にんじん	キャベツ　れんこん	小麦粉　でんぷん 砂糖	米油　油	
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油　ごま	25.6
5	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		641
		ハンバーグのわふうソースかけ	牛肉　豚肉　鶏肉		ねぎ	ねぎ　えのきたけ しょうが　玉ねぎ	砂糖　でんぷん パン粉		
		にんじんサラダ	ハム		にんじん	キャベツ　コーン	砂糖		
		たまふじる	豆腐　かまぼこ　油揚げ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　だいこん ねぎ	ふ		26.1
8	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		610
		ビビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉　鶏レバー　卵			にんにく	砂糖	米油	
		（やさいナムル）			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
		（たれ）	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
		ビーフンスープ	鶏肉	わかめ	にんじん　にら ねぎ	玉ねぎ　はくさい ねぎ　干ししいたけ	ビーフン		
		ヨーグルト		ヨーグルト					28.4
9	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		626
		すぶた	豚肉　はんぺん		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ　たけのこ 干ししいたけ　しょうが	でんぷん　砂糖	米油	
		こんさいサラダ (ごまドレッシング)	ささみ		にんじん	ごぼう　れんこん キャベツ　コーン		ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		デコポン				デコポン			25.5
10	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		647
		さわらのさいきょうやき	さわら　みそ				砂糖		
		すきやきに	牛肉　かまぼこ　豆腐		にんじん　春菊 ねぶかねぎ	はくさい　えのきたけ こんにゃく　ねぎ	砂糖		
		きゅうりとたくあんのあえもの				きゅうり　大根漬け			33.3
11	木	こがたロールパン　牛乳		牛乳			パン		600
		ｳｲﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ(2ほん)	ウインナー				砂糖　でんぷん		
		きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉　いか　はんぺん かつお節	あおのり	にんじん	キャベツ　しょうが 切り干し大根	やきそばめん	米油	
		いちご(2こ)				いちご			27.0
12	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		662
		コロッケ	豚肉　牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも　パン粉 小麦粉　砂糖	米油	
		やさいのツナあえ	ツナ		こまつな　にんじん	キャベツ	砂糖		
		ぶたじる	豚肉　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう　ねぎ	さといも		25.5
15	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		668
		しゅうまい(2こ)	豚肉　鶏肉　たら			玉ねぎ	でんぷん　パン粉 小麦粉		
		マーボーどうふ	豚肉　鶏レバー 豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ しょうが	砂糖　でんぷん		
		ひじきとはるさめのあえもの	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ　枝豆	はるさめ　砂糖	ごま油	30.2

あいちけんさんの
ぎゅうにくをつかいます

うらへつづきます

３月　小学校給食献立表



目標

1年間の給食を振り返ろう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー（kcal）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質（g）
16	火	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		657
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		とりにくの バーベキューソースかけ	鶏肉			レモン果汁　りんご にんにく	砂糖　でんぷん		
		かいそうサラダ （こうみじおドレッシング）	ツナ	こんぶ　わかめ くきわかめ　のり		キャベツ　コーン		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	27.0
17	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		615
		やきさばのおろしかけ	さば			だいこん	砂糖　でんぷん		
		いそかあえ（きざみのり）		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
		ごじる	豚肉　大豆　豆腐 豆乳　みそ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　はくさい ごぼう　ねぎ			26.4
18	木	☆ そつぎょうおいわいこんだて ☆							663
		せきはん　牛乳	小豆	牛乳			米　もち米		
		えびフライ	えび				パン粉　小麦粉　でんぷん	米油　油	
		こまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな　にんじん	もやし	砂糖		
		とうふとゆばのすましじる	豆腐　湯葉		にんじん　ねぎ	だいこん　ねぎ えのきたけ			
		おいわいケーキ	豆乳			ココナッツミルク	砂糖　米粉 コーンスターチ	油	24.0
22	月	牛乳		牛乳					575
		きなこあげパン（こがたロールパン）	きな粉				パン　砂糖	米油	
		やさいのスープに	鶏肉		にんじん	玉ねぎ　はくさい	じゃがいも		
		カラフルカレーソテー	ウインナー		赤ピーマン	キャベツ　コーン		米油	22.8
23	火	チキンピラフ　　牛乳 （アルファかまい）	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ　エリンギ 枝豆	アルファ化米　砂糖 アルファ化もち米	米油	629
		【つくってたべよう！】 オムライス（うすやきたまご）	卵				でんぷん　砂糖		
		（こぶくろケチャップ）							
		ツナサラダ （イタリアンドレッシング）	ツナ			キャベツ　きゅうり		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
		コーンクリームスープ とうにゅうじたて	ベーコン　豆乳		にんじん　パセリ	玉ねぎ　コーン	じゃがいも　小麦粉	豆乳マーガリン	23.9

平均値	629
	26.4
基準値	630
	26.0

<今月の愛知県産の野菜・くだもの>

さといも　キャベツ　きゅうり　こまつな　しゅんぎく　だいこん
きりぼしだいこん　チンゲンサイ　にんじん　ねぎ　はくさい　パセリ
ほうれんそう　もやし　れんこん　いちご　ねぶかねぎ

今月は
10日（水）愛知県産牛肉
を使用します。



おぶちゃんマーク
愛知県の郷土料理・地場産物使用日



3日（水）ばらずし

海そうを食べよう

今月の給食には、のり、わかめ、こんぶ、ひじき、もずくなど、いろいろな海そうが使われています。海そうは、無機質やビタミンなど体の調子を整える栄養素を多く含みます。食物せんいも豊富です。 毎日食べるように心がけましょう。






3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらしずしやハマグリの潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。





ちらしずし



ハマグリの潮汁



ひなあられ



ひしもち



白酒

ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

大府市のホームページで【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。
ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。

4月給食開始日　　4月　9日（金）
新1年生給食開始日　　19日（月）

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。