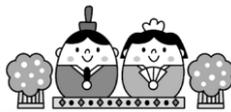


3月 小学校給食献立表



目標

1年間の給食をふり返ろう

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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 こんにやく	じゃがいも 砂糖		29.6
	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい			
2火	ごはん 牛乳		牛乳			米		637
	けんちんしのだのそぼろあんかけ	豆腐 油揚げ 豚肉 たらすり身	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぶん	油	
	れんこんのきんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん	れんこん こんにやく	砂糖	ごま油	25.4
	のっぺいじる	鶏肉 豆腐		ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	さといも でんぶん		
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	かんびょう れんこん たけのこ 干しいたけ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米		667
	いわしのしょうがに キャベツのゆかりあえ	いわし		赤しそ	しょうが キャベツ	砂糖 でんぶん		
	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			24.5
	ひしもち			よもぎ		米粉 砂糖		
4木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		614
	ぶたキムチスープ	豚肉 みそ		にんじん いら	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 でんぶん 砂糖	米油 油	26.1
	きりぼしだいこんのごますあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油 ごま	
5金	ごはん 牛乳		牛乳			米		578
	レバーいりつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぶん 砂糖 米粉	油	
	にんじんサラダ	ハム		にんじん	キャベツ コーン	砂糖		24.4
	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		
8月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		646
	ハンバーグのおろしソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			だいこん	砂糖 でんぶん パン粉		
	やさいのツナあえ	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		26.9
	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		
9火	ごはん 牛乳		牛乳			米		622
	すぶた	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	でんぶん 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		ごまドレッシング	25.4
	デコボン				デコボン			
10水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		654
	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 こんにやく ねぶかねぎ	砂糖		33.9
	きゅうりとたくあんのあえもの	 あいちけんさんの きゅうりにくをつかいます			きゅうり 大根漬け			
11木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		610
	ウインナーのケチャップソースかけ(2ほん)	ウインナー				砂糖 でんぶん		
	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	27.2
	いちご(2こ)				いちご			
12金	ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		610
	ピピンバ(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	28.3
	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
15月	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	でんぶん パン粉 小麦粉		
	マーボー豆腐	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 でんぶん		30.2
	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	

うらへつづきます

3月 小学校給食献立表



目標

1年間の給食をふり返ろう

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		682
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	とりにくの パ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 (ご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		ドレッシング	
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	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		
18 木	☆ そつぎょうおいわいこんだて ☆							648
	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			
	いちごのスティックケーキ	豆乳			いちご	砂糖 米粉 でんぷん	油	
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 カラフルカレーソーテー	鶏肉 ウインナー		にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ はくさい キャベツ コーン	じゃがいも	米油	
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	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	702
	【つくってたべよう!】 オムライス(うすやきたまご こぶくろケチャップ)	卵				でんぷん 砂糖		
	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		ドレッシング	
	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	米油	
チョコレートケーキ	豆乳			ココナッツミルク	砂糖 米粉 コーンスターチ	油	22.9	

＜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)に
愛知県産牛肉(無償提供物資)
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。



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。
給食を通して、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。

3月3日 ひなまつり

平均値	636
	26.9
基準値	630
	26.0

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(うしおじる)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



しろざけ
白酒

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。