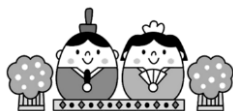


3月 小学校給食献立表



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)
			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		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 でんぷん	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 こんにゃく	砂糖	ごま油	
		のっぺいじる	鶏肉 豆腐		ねぎ	だいこん ごぼう 干ししいたけ ねぎ	さといも でんぷん		25.4
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 干ししいたけ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米		594
		いわしのしょうがに キャベツのゆかりあえ	いわし			しょうが キャベツ	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			
		ひなあられ			よもぎ		もち米 砂糖 でんぷん		23.7
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すあえ	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
		ピビンバ(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		
9	火	ヨーグルト		ヨーグルト					28.4
		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		ごまドレッシング	
10	水	はっさく				はっさく			25.5
		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 ねぶかねぎ	砂糖		
11	木	きゅうりとたくあんのあえもの	 あいちけんさんの ぎゅうにくをつかいます			きゅうり 大根漬け			33.3
		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プソースかけ(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	
12	金	いちご(2こ)				いちご			27.0
		ごはん 牛乳		牛乳			米		590
		レバーいりつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 砂糖 米粉	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		
15	月	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		26.0
		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 でんぷん		
15	月	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

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		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		27.0
	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		ドレッシング	
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		26.4
	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			
18 木	☆ そつぎょうおいおいこんだて ☆							626
	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			24.0
	おいおいクレープ	豆乳			いちごビュレ	砂糖 でんぷん 米粉	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	鶏肉		にんじん	玉ねぎ はくさい	じゃがいも		22.8
	カラフルカレーンター	ウインナー		赤ピーマン	キャベツ コーン		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 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) (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	豆乳マーガリン	23.9

＜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) 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。



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

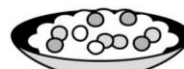
ひな人形や桃の花を飾り、女
の子の健やかな成長と幸せを
願ってお祝いする日。行事食に
は、旬の食材を使ったちらしず
しやハマグリ、ひしもち、
ひなあられなどがあり、それぞ
れ願いを込めて食べられます。



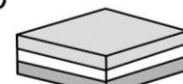
ちらしずし



ハマグリ
の潮汁



ひなあられ



ひしもち



白濁

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

新1年生給食開始日

4月 9日(金)

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。