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	たんぱく質(g)
1	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		603
		ハンバーグのたまねぎソースかけ	鶏肉　豚肉			玉ねぎ	砂糖　でんぷん		
		こまつなのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	はくさい　コーン	砂糖		
		けんちんじる	鶏肉　豆腐		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう ねぎ	さといも		27.0
2	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		578
		とりにくのてりやき	鶏肉						
		じゃこあえ		しらす干し	にんじん ほうれんそう	キャベツ	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　玉ねぎ えのきたけ　ねぎ			26.8
3	金	ばらずし(アルファかまい) (きざみのり)　牛乳	ちくわ	牛乳　のり	にんじん	たけのこ　れんこん かんぴょう 干ししいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米　砂糖		575
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖　でんぷん		
		キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
		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					うるち米　砂糖		22.7
6	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		588
		ごぼういりつくね(2こ)	鶏肉　豚肉			玉ねぎ　ごぼう	でんぷん　砂糖	油	
		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			24.2
7	火	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		685
		トマトソース	豚肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　エリンギ	砂糖　でんぷん		
		こんさいサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう　キャベツ コーン		ドレッシング	
		りんごのタルト	豆乳			りんご	砂糖　米粉　でんぷん	油	26.0
8	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		691
		やきさばのおろしだれかけ	さば			だいこん	砂糖　でんぷん		
		ぶたにくとはくさいのうまに	豚肉　かまぼこ　豆腐		にんじん　ねぎ	はくさい　しめじ こんにゃく　ねぎ	砂糖		
		しゅんぎくのごまあえ	ささみ		しゅんぎく	もやし　コーン	砂糖	ごま	32.9
9	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		646
		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		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		
		みかんヨーグルト		ヨーグルト		みかん			27.8
10	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		577
		きびなごのカリカリあげ(2ひ)		きびなご			じゃがいも　でんぷん 玄米粉 米粉パン粉	米油　油	
		ちくぜんに	鶏肉　はんぺん		にんじん さやいんげん	たけのこ　ごぼう れんこん　こんにゃく 干ししいたけ	砂糖	米油	
		わかめのすのもの		わかめ		きゅうり　キャベツ コーン	砂糖		21.2
13	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		664
		あいちのやさいいりはるまき	鶏肉		にんじん	キャベツ　れんこん	でんぷん　砂糖　小麦粉	米油　油	
		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		
		もやしのちゅうかあえ				もやし　きゅうり	砂糖	ごま油	26.7

おぶちゃんマーク

３日（金）　ばら寿司
（郷土料理）

【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
にんじん・ねぎ・はくさい・ほうれんそう・れんこん・いちご





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。

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)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
14	火	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　かつおぶし	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			29.1
15	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		601
		さんまのぎんがみやき	さんま　みそ				砂糖　米粉		
		ささみとやさいのあえもの	ささみ		こまつな	切り干し大根	砂糖		
		さわにわん	豚肉　豆腐		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ	でんぷん		29.2
16	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		690
		ビーフカレー	牛肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		チキンたつた	鶏肉			しょうが	砂糖　小麦粉　でんぷん	油	
		ツナとかいそうのサラダ (わふうドレッシング)	ツナ	ひじき　昆布 茎わかめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング	28.5
17	金	せきはん　牛乳	小豆	牛乳			米　もち米		698
		えびフライ	えび				パン粉　小麦粉 でんぷん	米油　油	
		ひじきのごまずあえ	ツナ	ひじき	にんじん　こまつな	キャベツ　コーン	砂糖　はるさめ	ごま	
		のっぺいじる	鶏肉　豆腐		にんじん　ねぎ	ごぼう　こんにゃく 干ししいたけ　ねぎ だいこん	さといも　でんぷん		
		おいわいデザート(ザッハトルテ)	豆乳			ココナッツミルク	砂糖　米粉　コーンスターチ 水あめ	油	23.6
20	月	**卒　業　式**							
22	水	チキンピラフ(アルファかまい) 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ　エリンギ	アルファ化米 アルファ化もち米　砂糖	米油	583
		【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)							
		はるやさいのスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ　キャベツ	じゃがいも		
		まめまめサラダ (あおじそドレッシング)	大豆　赤いんげん豆 ひよこ豆　青えんどう豆 ツナ			きゅうり　枝豆 コーン		ドレッシング	23.6
23	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		653
		キャベツいりミンチカツ	牛肉　豚肉			キャベツ　玉ねぎ	でんぷん　パン粉 小麦粉	米油　油	
		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　だいこん ごぼう　ねぎ			
		みかんゼリー				みかん	砂糖		23.3

平均値	629	
	26.2	
基準値	630	
	26.0	

～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。







卒業生のみなさんへ

卒業お祝い
給食(6年生)
15日(水)
お楽しみに！

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。中学校での生活も健康に過ごせることを心から願っています。

早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この１年間の給食時間を振り返ってみると、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう！

















４月給食開始日　　４月　１１日（火）
新１年生給食開始日　　１９日（水）

・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、各学校へお問い合わせください。