

3月 小学校給食献立表



目標

1年間の給食をふり返ろう

北山小学校

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		590
	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		
	のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく 干しいたけ ねぎ	さといも でんぷん		25.9
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 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖		577
	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		22.3
6月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		582
	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 こんにやく	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			23.1
7火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		601
	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 (ごまドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ごまドレッシング	
	はっさく				はっさく			24.8
8水	ごはん 牛乳		牛乳			米		612
	さばのぎんがみやき		さば みそ			砂糖 米粉		
	ささみとキャベツの わふうあえ	鶏肉			キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング	
	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			30.3
9木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		626
	ピピンバ(にくたまごそぼろ) (やさいなムル)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(たれ)	みそ		ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	ピーフンスープ	鶏肉		にんじん いら ねぎ	玉ねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	砂糖	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					27.2
10金	ごはん 牛乳		牛乳			米		577
	きびなごのかりかりあげ(2び)		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 こんにやく 干しいたけ	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		21.1
13月	ごはん 牛乳		牛乳			米		660
	あいちのやさしいりはるまき	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	26.3	



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



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひもち



しるがけ
白酒



ひなあられ

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
14火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		613
	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 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		647
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				砂糖		
	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	米油	
	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	34.6
16木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		660
	カレー	豚肉	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 (イタリアンドレッシング)	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	26.7
17金	せきはん 牛乳	小豆	牛乳			米 もち米		721
	えびフライ	えび				パン粉 小麦粉 でんぷん	米油 油	
	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 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
	おいおいデザート	豆乳			ココナッツミルク	砂糖 米粉	油	27.7
20月	卒業式							
22水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		607
	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			23.2
23木	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	575
	【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		
	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 (こらみじおドレッシング)	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	23.5

～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。



平均値	614
	25.9
基準値	630
	26.0

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り
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。