

3月 小学校給食献立表



目標

1年間の給食をふり返ろう

大府市立北山小学校

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火	ごはん 牛乳		牛乳			米		670
	ハンバーグのおろしソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ だいこん	砂糖 でんぷん		
	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん		
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし	砂糖		
2水	ごはん 牛乳		牛乳			米		564
	こめこのホキフライ	ホキ				米粉	米油	
	ひじきのいために	ささみ	芽ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	でんぷん		
3木	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		588
	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			赤しそ	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					もち米 砂糖 でんぷん		
4金	こがたロールパン いちごジャム 牛乳		牛乳		いちご	パン 砂糖		624
	ポテトのチーズやき	ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも	油	
	やさいのスープに	フランクフルト		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン			
	フルーツポンチ				黄桃缶 みかん缶 パイン缶 アップルジュース			
7月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		607
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	チキンサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ			きゅうり 枝豆 コーン キャベツ		ドレッシング	
	いちご(2こ)				いちご			
8火	ごはん 牛乳		牛乳			米		603
	さばのしおやき	さば						
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	砂糖		
	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい			
9水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		605
	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	
	ビーフンじる	鶏肉		にんじん なら ねぎ	玉ねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
ヨーグルト		ヨーグルト						
10木	ごはん 牛乳		牛乳			米		558
	さけのてりやき	さけ			しょうが	砂糖 でんぷん		
	ささみとおおなのおひたし	ささみ		春菊	もやし	砂糖		
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん なら ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ			
11金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		705
	マーボーソース	豚肉 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		
	あいちのやさしいりはるまき	鶏肉			キャベツ れんこん にんじん	小麦粉 でんぷん 砂糖	米油 油	
	キャベツとはるさめのちゅうかあえ	ささみ			キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
14月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		644
	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		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
15火	ごはん 牛乳		牛乳			米		574
	とりにくのこうみやき	鶏肉			しょうが にんにく			
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー		砂糖	ごま	
	かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	でんぷん		
16水	ごはん 牛乳		牛乳			米		564
	さわらのしょうゆこうじやき	さわら						
	きりぼしだいこんのいために	ツナ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖	米油	
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			29.0	

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

大府市立北山小学校

日曜	献立名	体をつくる		体の調子をとのえる		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	
17木	☆そつぎょうおいわいこんだて☆							623
	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	
	やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	とうふとわかめのすましじる	豆腐	わかめ	にんじん パセリ トマト ねぎ	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	チョコクレープ	豆乳				砂糖 米粉 でんぷん	油	
22火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		643
	ハヤシライス	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	豆乳マーガリン	
	まめまめサラダ (やさいドレッシング)	大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 ささみ			枝豆 キャベツ コーン		ドレッシング	
	デコボン				デコボン			
23水	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 アルファ化もち米 砂糖	米油	570
	【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に	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ はくさい	じゃがいも		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ツナ	ひじき こんぶ くきわかめ		キャベツ きゅうり			

平均値	609
	26.3
基準値	630
	26.0

<今月の愛知県産の野菜・くだもの>

キャベツ きゅうり こまつな 春菊 だいこん
切り干し大根 玉ねぎ にんじん ねぎ はくさい
ほうれんそう ブロッコリー いちご デコボン はっさく

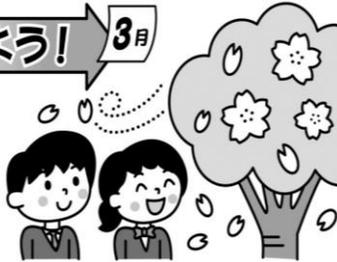
海そうを食べよう

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。



4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



～6年生のみなさんへ～

ご卒業おめでとうございます

毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。
給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたものが体につくられ
ていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

おぶちゃんマーク



3日(木) ばらずし
(郷土料理)

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。



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(うしおじり)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



しろび
白酒



4月給食開始日 4月11日(月)
新1年生給食開始日 19日(火)