

3月 中学校給食献立表



目標
毎日の食生活を振り返り、
健康と栄養について考えよう

大府市立大府南中学校

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	白飯 牛乳		牛乳			米		771	
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉			
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖			
	キャベツのゆかり和え			赤じそ	キャベツ もやし				
2 木	ばら寿司(アルファ化米) 牛乳	ちくわ	牛乳	にんじん	たけのこ れんこん かんぴょう 干し椎茸	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖		731	
	ごぼう入りつくね(2個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん	油		
	香の物と和え				白菜 切り干し大根 干切り大根漬 しょうが				
	もずくのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	もずく	にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ				
	桜餅	小豆				砂糖 もち米			
3 金	赤飯 牛乳	小豆	牛乳			米 もち米		884	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖			
	じゃこ和え		しらす干し	小松菜	もやし キャベツ	砂糖			
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
6 月	お祝いデザート(ザッハトルテ)	豆乳				砂糖 米粉 水あめ コーンスターチ ココア ココナッツミルク	ショートニング 油	33.2	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦			
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん			
	磯香和え(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	砂糖			
7 火	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸			33.8	
	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 卒業式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
	白飯 牛乳		牛乳			米			764
	きびなごのかりかり揚げ(3尾)		きびなご			じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉	油 米油		
筑前煮	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ 干し椎茸	砂糖	米油			
わかめの酢の物	ハム	わかめ		きゅうり 大豆もやし	砂糖				
9 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		775	
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油		
	切り干し大根の中華和え	ツナ		にんじん	切り干し大根 キャベツ	砂糖	ごま ごま油		
	はっさく	薄皮をむいて食べましょう			はっさく				
10 金	白飯 牛乳		牛乳			米		791	
	キャベツ入りミンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉	油 米油		
	小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜	もやし コーン	砂糖			
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 玉ねぎ しめじ				
13 月	白飯 牛乳		牛乳			米		761	
	さわらの西京焼き	さわら みそ				砂糖			
	すき焼き風煮	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	砂糖			
	春菊のごま和え			春菊 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
14 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		832	
	ウインナーのケチャップソースかけ(2本)	ウインナー				砂糖 でんぷん			
	切り干し大根入り焼きそば	豚肉 いか ちくわ かつお節	青のり	にんじん	切り干し大根 キャベツ しょうが	焼きそばめん			
	いちご(2個)				いちご				
15 水	白飯 牛乳		牛乳			米		785	
	愛知の野菜入り春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん 砂糖 小麦粉	油 米油		
	キャベツと春雨の和え物	ツナ	ひじき		コーン キャベツ	春雨 砂糖	ごま油		
	豚キムチスープ	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん にら	玉ねぎ もやし キムチ漬け		ごま油		
16 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		795	
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも			
	チキン竜田	鶏肉			しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん	油		
	ツナと海藻のサラダ (和風ドレッシング)	ツナ	わかめ 昆布 茎わかめ のり		コーン キャベツ		ドレッシング		

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
キャベツ・きゅうり・小松菜・春菊・大根・にんじん
ねぎ・白菜・パセリ・れんこん・いちご

裏へ続きます



2日(木) ばら寿司
(郷土料理)

おぶちゃんマーク

3月 中学校給食献立表



目標
毎日の食生活を振り返り、
健康と栄養について考えよう

大府市立大府南中学校

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		792
	ビビンバ(肉卵そば)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	ビビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	干し椎茸 白菜 たけのこ ねぎ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
20 月	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		866
	ミートソース	豚肉 鶏レバー		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	いかフリッター(2個)	いか	オキアミ			小麦粉 でんぷん	油 米油	
	根菜サラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ			れんこん ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
22 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		797
	焼きさばのおろしだれかけ	さば			大根	砂糖 でんぷん		
	ひじきの炒め煮	鶏肉 ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	沢煮椀	豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ			
23 木	チキンピラフ(アルファ化米) 牛乳	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	853
	薄焼き卵・小袋ケチャップ	卵				でんぷん 砂糖		
	春野菜のスープ	チキンピラフを薄焼き卵で包んで、オムライスにして食べましょう!	フランクフルト	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
	豆まめサラダ (青じそドレッシング)	大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 ツナ			コーン きゅうり		ドレッシング	
	お米のガトーショコラ	豆乳				砂糖 米粉 ココア	油	

平均値	797
	32.3
基準値	810
	33.0

ご卒業おめでとうございます！

卒業の季節になりました。春は多くの方が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「赤飯」です。赤飯はもち米に小豆の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から赤い色には悪いものを取り除く力があるとされて、赤飯が食べられるようになったといわれています。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。これからは食事を自分で選んで食べる機会が増えていきます。食べ方に悩んだときは、給食を思い出して、バランスを意識してくださいね。健康は毎日の食生活の積み重ねです。



海藻を食べよう



海藻は、ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養成分が豊富に含まれている食品です。また、昆布はグルタミン酸をはじめとした旨味成分が豊富に含まれ、和食のだしに欠かせません。周囲を海で囲まれた日本は、古くから昆布やのり・わかめ・ひじき・もずくなどの海藻を上手に食事に取り入れてきました。

今月の給食には、たくさん海藻が登場します。日頃の食事にも、海藻を積極的に取り入れて、毎日元気に過ごしましょう。下記には、普段の給食でもよく出るわかめとひじきについて紹介します。

わかめ

ビタミンやミネラルの宝庫。余分なコレステロールやナトリウムを排出する働きがあります。新陳代謝を促す甲状腺ホルモンの生成に欠かせない「ヨウ素」も多く含んでいます。

ヨウ素+脂質(油脂類)
⇒ヨウ素の吸収率アップ!

例：わかめスープにごま油ひとかけ



ひじき

低エネルギーながら食物繊維やビタミンA、亜鉛やマグネシウムなど、生活習慣病予防に最適な栄養素が豊富。カルシウムの含有

カルシウム+ビタミンD(きのこ類、魚類)
⇒カルシウムの吸収率アップ!
例：ひじきの炒め煮にしいたけ追加



4月給食開始日
11日(火)

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。是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。



・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。