

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	
1 金	ばらずし(アルファかまい) (きざみのり) 牛乳	油揚げ	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 砂糖 アルファ化もち米		576
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
	はなのすましじる	豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	ひなあられ					もち米 砂糖 でんぷん		
4 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		605
	とりにくのたつたあげ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
	はくさいのゆかりあえ			赤しそ	はくさい			
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		
5 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		632
	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	なまあげのちゅうかに	豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん	米油	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油 ごま	
6 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		570
	さわらのこうみやき	さわら			しょうが にんにく	でんぷん		
	だいこんとぶたにくのもの	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	米油	
	しゅんぎくとささみのおひたし	ささみ		春菊	もやし	砂糖		
7 木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		596
	ウインナーの ケチャップソースかけ(2はん)	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	
	いちご(2こ)				いちご			
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		569
	こめこのホキフライ	ホキ				米粉	米油	
	ひじきのいために	鶏肉 油揚げ	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	たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ			
11 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		623
	ピビンバ(にくたまごそばろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいなムル)			こまつな	もやし	砂糖	ごま油	
	(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ワンタン皮		
ヨーグルト		ヨーグルト					27.6	
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		630
	あじフリッター(2こ)	あじ	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖		
	キャベツとツナのあえもの	ツナ		にんじん	コーン キャベツ	砂糖		
	とりだんごじる	鶏団子 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい えのきたけ ねぎ			
13 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		609
	とうふハンバーグの おろしだれかけ	豆腐 鶏肉			だいこん 玉ねぎ	砂糖 でんぷん 米粉/パン粉 じゃがいも	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		
	やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	はくさい			
かんそうござかな		かたくちいわし				砂糖	29.2	



1日(金)
ばらずし(郷土料理)

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

<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 春菊 だいこん 玉ねぎ
ねぎ チンゲンサイ にんじん
はくさい ブロccoli いちご

おしちもん
あいちけん
(愛知県)

いがまんじゅう
あいちけんにしみかわちいさ
(愛知県西河地域)

ひちぎり
きょうと ふ
(京都府)

おいり
とっとりけん
(鳥取県)

からすみ
ぎふけん
(岐阜県)

くしもち
やまがたけん
(山形県)

きんかとう
きんかとう
いしかわけんかなざわし
(石川県金沢市)

うずまきもち
かがわけん
(香川県)

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 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		670	
	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		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん 砂糖 小麦粉	米油 油		
	キャベツとはるさめのちゅうかあえ	ツナ			キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油		
15 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		597	
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも			
	ウインナーとやさいのソテー	ウインナー		にんじん	キャベツ 黄ピーマン		米油		
	はっさく				はっさく				
18 月	せきはん 牛乳	小豆	牛乳			米 もち米		624	
	えびフライ	えび				パン粉 小麦粉 でんぷん	米油		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		砂糖			
	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				
	おいわいデザート	豆乳				砂糖 米粉 でんぷん ココア	油		
19 火	卒業式								
21 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 砂糖 アルファ化もち米	米油	560	
	【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			
	(こぶくろけチャップ)								
	はるやさいのスープに	フランクフルト		にんじん	玉ねぎ キャベツ	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 昆布 くきわかめ		枝豆 きゅうり コーン		ドレッシング	24.6		

平均値	605
	25.8
基準値	640
	26.5

4月給食開始日 4月 9日(火)
新1年生給食開始日 17日(水)

海の恵み 海藻

海藻は、低エネルギーでヨウ素や食物繊維が豊富です。ヨウ素は新陳代謝を活発にしたり、甲状腺ホルモンをつくらしたりするため成長期に大切です。ぬめり成分は食物繊維で、抗がん・抗菌作用や、血中のコレステロール値を下げる働きがあります。



大府市のホームページでは【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。ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】はQRコードからご覧いただくことができます。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしているレシピへは新QRコードから、ぜひご覧ください！



しん
新



きゅう
旧

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

