



# 令和7年 学校給食3月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

小学校

| 日 曜 | 献立名                  | 主な材料とその働き                       |               |              |                        |                  |                     | エネルギー<br>(kcal) |
|-----|----------------------|---------------------------------|---------------|--------------|------------------------|------------------|---------------------|-----------------|
|     |                      | 赤 体を作る                          |               | 緑 体の調子を整える   |                        | 黄 体を動かすエネルギーになる  |                     |                 |
|     |                      | 1群                              | 2群            | 3群           | 4群                     | 5群               | 6群                  |                 |
|     |                      | 魚・肉・卵・大豆・大豆製品                   | 牛乳・乳製品・小魚・海藻  | 緑黄色野菜        | その他の野菜・果物・きのこ          | 米・パン・めん・いも・砂糖    | 油脂・種実               | たんぱく質<br>(g)    |
| 3月  | ごはん ぎゆうにゆう           |                                 | ぎゆうにゆう        |              |                        | こめ               |                     | 589             |
|     | さわらのさいきょうやき          | さわら みそ                          |               |              | しょうが                   | さとう でんぶん         |                     |                 |
|     | ごもくきんぴら              | とりにく さつまあげ                      |               | にんじん         | ごぼう こんにやく えだまめ         | さとう              | ごま ごまあぶら            |                 |
|     | とうふとゆばのすましじる         | とうふ ゆば かまぼこ                     |               | こまつな         | たまねぎ えのきたけ             |                  |                     |                 |
|     | ひなあられ                |                                 |               |              |                        | こめ さとう           |                     |                 |
| 4火  | ごはん ぎゆうにゆう           |                                 | ぎゆうにゆう        |              |                        | こめ               |                     | 598             |
|     | とりにくのからあげ            | とりにく                            |               |              |                        | でんぶん             | あぶら                 |                 |
|     | 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                   | さとう              |                     |                 |
|     | ごじる                  | だいず とうにゆう<br>ぶたにく<br>あぶらあげ みそ   |               | にんじん ねぎ      | ごぼう だいこん ねぎ            |                  |                     |                 |
| 5水  | ごはん ぎゆうにゆう           |                                 | ぎゆうにゆう        |              |                        | こめ               |                     | 593             |
|     | しゅうまい 2こ             | ぶたにく                            |               |              | たまねぎ しょうが              | でんぶん パンこ こむぎこ    |                     |                 |
|     | マーボーどうふ              | とうふ ぶたにく みそ                     |               | にんじん ねぎ      | たまねぎ しょうが<br>にんにく ねぎ   | さとう でんぶん         | あぶら ごまあぶら           |                 |
|     | やさいのナムル              |                                 |               | こまつな         | もやし                    | さとう              | ごまあぶら ごま            |                 |
| 6木  | むぎごはん ぎゆうにゆう         |                                 | ぎゆうにゆう        |              |                        | こめ おおむぎ          |                     | 637             |
|     | こめこのカレーライス           | ぶたにく                            | だっしふんにゆう      | にんじん         | たまねぎ グリンピース            | じゃがいも            | あぶら                 |                 |
|     | やきウインナー              | ウインナー                           |               |              |                        |                  |                     |                 |
|     | ツナサラダ                | ツナ                              |               |              | キャベツ きゅうり コーン          |                  | ドレッシング              |                 |
| 7金  | クロスロールパン ぎゆうにゆう      |                                 | ぎゆうにゆう        |              |                        | パン               |                     | 687             |
|     | スバゲティタリアン            | ウインナー                           |               | にんじん パセリ トマト | たまねぎ エリンギ にんにく         | スバゲティ            | バター                 |                 |
|     | オムレツ                 | たまご                             |               |              |                        | でんぶん             | だいずあぶら              |                 |
|     | コールスローサラダ            |                                 |               | にんじん         | コーン キャベツ               |                  | ドレッシング              |                 |
| 10月 | ごはん ぎゆうにゆう           |                                 | ぎゆうにゆう        |              |                        | こめ               |                     | 672             |
|     | にくひじきごはんのぐ           | ぶたにく                            | ひじき           |              | グリンピース にんにく            | さとう              |                     |                 |
|     | いわしのうめに              | いわし                             |               | しそ           | うめ                     | さとう でんぶん         |                     |                 |
|     | みだくさんじる              | ぶたにく あぶらあげ<br>とうふ               | わかめ           | にんじん ねぎ      | たまねぎ ねぎ                | じゃがいも でんぶん       |                     |                 |
|     | ヨーグルト                |                                 | ヨーグルト         |              |                        |                  |                     |                 |
| 11火 | ごはん ぎゆうにゆう           |                                 | ぎゆうにゆう        |              |                        | こめ               |                     | 644             |
|     | てりやきハンバーグ            | とりにく ぶたにく                       |               |              | たまねぎ                   | さとう でんぶん         | だいずあぶら              |                 |
|     | ぶたにくとだいこんのもの         | ぶたにく ちくわ なまあげ                   |               | にんじん さやいんげん  | だいこん こんにやく             | さとう              |                     |                 |
|     | しらぬい                 | みかんのなかまのくだものです                  |               |              | しらぬい                   |                  |                     |                 |
| 12水 | むぎごはん ぎゆうにゆう         |                                 | ぎゆうにゆう        |              |                        | こめ おおむぎ          |                     | 599             |
|     | あいちのやさしいりはるまき        | とりにく                            |               | にんじん         | キャベツ れんこん              | こむぎこ さとう<br>でんぶん | あぶら ごまあぶら<br>だいずあぶら |                 |
|     | きりぼしだいこんの<br>ちゅうかサラダ | ツナ                              |               | にんじん         | きりぼしだいこん<br>きゅうり       | さとう              | ごま ごまあぶら            |                 |
|     | はっぼうたん               | ぶたにく いか えび                      |               | にんじん ねぎ      | たけのこ はくさい<br>ほししいたけ ねぎ | さとう でんぶん         | あぶら                 |                 |
| 13木 | ごはん ぎゆうにゆう           |                                 | ぎゆうにゆう        |              |                        | こめ               |                     | 621             |
|     | けんちんしのだの<br>にくみそかけ   | とうふ あぶらあげ<br>たら ぶたにく<br>とりにく みそ | ひじき           | にんじん         | しょうが                   | さとう でんぶん         |                     |                 |
|     | おやこに                 | たまご とりにく かまぼこ                   |               | にんじん ねぎ      | たまねぎ ほししいたけ ねぎ         | さとう でんぶん         |                     |                 |
|     | やさいとたくあんのごまあえ        |                                 |               | にんじん         | キャベツ だいこん              |                  | ごま                  |                 |
| 14金 | ミルクロールパン ぎゆうにゆう      |                                 | ぎゆうにゆう        |              |                        | パン               |                     | 649             |
|     | チキンハムステーキ            | とりにく ぶたにく                       |               |              |                        |                  |                     |                 |
|     | はくさいのクリームに           | ベーコン                            | ぎゆうにゆう なまクリーム | にんじん         | たまねぎ はくさい コーン          | じゃがいも こむぎこ       | バター あぶら             |                 |
|     | フルーツポンチ              |                                 |               |              | パインアップル もも             |                  |                     |                 |

★ つぎのページへつぎます



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ひなあられ



ひしもち

| 日曜                         | 献立名           | 主な材料とその働き         |              |            |                      |                           |        | エネルギー<br>(kcal) |
|----------------------------|---------------|-------------------|--------------|------------|----------------------|---------------------------|--------|-----------------|
|                            |               | 赤 体を作る            |              | 緑 体の調子を整える |                      | 黄 体を動かすエネルギーになる           |        |                 |
|                            |               | 1群                | 2群           | 3群         | 4群                   | 5群                        | 6群     |                 |
|                            |               | 魚・肉・卵・大豆・大豆製品     | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜      | その他の野菜・果物・きのこ        | 米・パン・めん・いも・砂糖             | 油脂・種実  | たんぱく質<br>(g)    |
| 17月                        | ごはん ぎゆうにゆう    |                   | ぎゆうにゆう       |            |                      | こめ                        |        | 646             |
|                            | さばのしおやき       | さば                |              |            |                      |                           |        |                 |
|                            | にくじゃが         | ぶたにく さつまあげ        |              | にんじん       | たまねぎ グリンピース<br>こんにやく | じゃがいも さとう                 | あぶら    |                 |
|                            | キャベツのあかじそあえ   |                   |              | しそ         | キャベツ                 |                           |        |                 |
| 火                          | せきはん ぎゆうにゆう   |                   | ぎゆうにゆう       |            |                      | もちごめ こめ あずき               |        | 689             |
|                            | うめこイラストいりコロッケ |                   |              |            | たまねぎ                 | こむぎこ じゃがいも<br>さとう パンこ こめこ | あぶら    |                 |
|                            | こまつなとツナのごまあえ  | ツナ                |              | こまつな       | もやし                  | さとう                       | ごま     |                 |
|                            | けんちんじる        | とりにく あぶらあげ<br>どうふ |              | にんじん ねぎ    | ごぼう だいこん<br>こんにやく ねぎ | でんぷん                      | ごまあぶら  |                 |
| 18<br>6ねん<br>せい<br>いの<br>み | フライドポテト       |                   |              |            |                      | じゃがいも                     | あぶら    | 26.4            |
|                            | コーヒーぎゆうにゆうのもと |                   |              |            |                      | さとう                       |        |                 |
|                            | 【デザートセレクト】    |                   |              |            |                      |                           |        |                 |
|                            | おこめのチョコクレープ   | とうにゆう             |              |            |                      | こめこ さとう でんぷん              | だいずあぶら |                 |
| おこめのりんごタルト                 | とうにゆう         |                   |              | りんご        | こめこ さとう でんぷん         |                           |        |                 |

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。



6年生の皆さんは、小学校の給食も卒業ですね。最初は苦手だった献立も、6年間でおいしく食べることができるようになった人も大勢いますね。

小学校での給食とはお別れですが、中学校でも給食を食べます。活動量も多く、体が大きく成長する中学生の給食は、小学校より量が増えます。

新しく出会う仲間とともに、たくさん食べて中学校でも元気で活躍してください。

## あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



### 今月の愛知県産の食材



米



牛乳



小松菜



れんこん



はくさい



きゅうり



だいこん



キャベツ



卵



にんじん



しらぬい