



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

中学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3月	白飯 牛乳		牛乳			米		750
	さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		
	ごもくきんぴら	鶏肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	砂糖	ごま ごま油	
	豆腐とゆばのすまし汁	豆腐 湯葉 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ			
	ひなあられ					米 砂糖		
4月	赤飯 牛乳		牛乳			もち米 米 小豆		882
	鶏肉のからあげ 2個	鶏肉				でんぷん	油	
	野菜とツナのおえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
	呉汁	大豆 豆乳 豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			
	フライドポテト					じゃがいも	油	
	コーヒー牛乳のもと					砂糖		
	【デザートセレクト】							
3年生のみ	お米のチョコクレープ	豆乳				米粉 砂糖 でんぷん	大豆油	36.3
	お米のりんごタルト	豆乳			りんご	米粉 砂糖 でんぷん		
5月	白飯 牛乳		牛乳			米		766
	しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ しょうが	でんぷん パン粉 小麦粉		
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
6月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		851
	米粉のカレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	焼きウインナー 2本	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	
10月	白飯 牛乳		牛乳			米		839
	肉ひじきごはんの具	豚肉	ひじき		グリンピース にんにく	砂糖		
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 でんぷん		
	実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
11月	白飯 牛乳		牛乳			米		789
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん	大豆油	
	豚肉と大根の煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		
	しらぬい	みかんの仲間の果物です				しらぬい		
12月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		765
	愛知の野菜入り春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油 大豆油	
	切干大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	八宝湯	豚肉 いか えび		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油	
13月	白飯 牛乳		牛乳			米		791
	けんちんしのだの肉みそかけ	豆腐 あぶらあげ たら 豚肉 鶏肉 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん		
	親子煮	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	野菜とたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ 大根		ごま	
14月	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		784
	チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉						
	白菜のクリーム煮	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ はくさい コーン	じゃがいも 小麦粉	バター 油	
	フルーツポンチ				バインアップル もも			

★ 次のページへ続きます



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 (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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
17 月	白飯 牛乳		牛乳			米		820	
	さばの塩焼き	さば							
	肉じゃが	豚肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油		34.9
	キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ				
18 火	白飯 牛乳		牛乳			米		768	
	梅子イラスト入りコロッケ				玉ねぎ	小麦粉 じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉	油		
	小松菜とツナのごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま		28.5
	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	でんぶん	ごま油		
19 水	白飯 牛乳		牛乳			米		836	
	さけのカレーノンエッグマヨ焼き	さけ					ノンエッグマヨネーズ		
	生揚げのうま煮	生揚げ 鶏肉	食育の日	にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干しいたけ	砂糖 でんぶん			
	野菜のしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり				
	蒲郡みかんゼリー				みかん果汁	砂糖			

※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。



3年生の皆さんは、9年間食べた給食も卒業ですね。最初は苦手だった献立も、9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。

給食とはお別れですが、「食べる」ことはこれからも続きます。新しい環境の中でも、元気いっぱい活躍してください。



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