



# 令和6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	
金	赤飯 牛乳		牛乳			もち米 米 あずき		773
	ハンバーグの和風あんかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん	大豆油	
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	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			
1 お祝い給食 (3年生のみ)	赤飯 牛乳		牛乳			もち米 米 あずき		946
	知多牛ハンバーグの和風あんかけ	牛肉 鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん		
	野菜のおかか和え	かつおぶし		小松菜	はくさい	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	
	【お祝いデザートセレクト】							
A いちごクレープ	豆乳 大豆			いちごピューレ レモン果汁	砂糖 米粉 でんぷん		32.3	
B 豆乳プリンタルト	豆乳 大豆				砂糖 米粉 でんぷん			
コーヒー牛乳の素					砂糖			
4 月	白飯 牛乳		牛乳			米		786
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	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	
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
5 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		896
	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 3本	ウインナー						
	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	
6 水	<b>卒業式</b>							
7 木	白飯 牛乳		牛乳			米		780
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	ごま油 油 大豆油	
	切干大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
8 金	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	29.5
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	和風かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ			
	レバー入りつくね 3個	鶏肉			玉ねぎ	米粉/パン粉 でんぷん 砂糖		
11 月	しらぬい				しらぬい			783
	白飯 牛乳		牛乳			米		
	さわらの南蛮だれかけ	さわら		ねぎ	ねぎ	砂糖 でんぷん		
	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		
12 火	くきわかめの佃煮		くきわかめ			砂糖		37.4
	白飯 牛乳		牛乳			米		
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 でんぷん		
	野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも		
ヨーグルト		ヨーグルト					35.3	

★ 次のページへ続きます

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	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 (g)
13	水							
	白飯 牛乳		牛乳			米		805
	コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	
	煮豆	鶏肉 大豆	昆布	にんじん		砂糖		32.9
	かきたま汁	たまご 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
14	木							
	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		824
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
	キャベツのクリーム煮	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター 油	32.6
	フルーツポンチ				パインアップル みかん			
15	金							
	白飯 牛乳		牛乳			米		750
	一口カツ	豚肉				小麦粉 パン粉 でんぷん 米粉	油	
	小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	29.5
	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		
18	月							
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		855
	揚げぎょうざ 3個	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	油	
	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 ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	31.6
	春雨とひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
19	火							
	白飯 牛乳		牛乳			米		788
	さけ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		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリーンピース 干しいたけ	砂糖 でんぷん		37.8
	きゅうりとわかめのあえもの		わかめ		きゅうり		ドレッシング	

※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。

## ご卒業おめでとうございます

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。動物や植物など生き物の命をいただくこと、多くの人々の支えがあって食事を食べることができることを忘れないでください。新しい環境の中でも、元気いっぱい活躍してください。



## 給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年の給食を振り返ってできたことに○をつけましょう。

手をきれいに洗えた	きちんと身支度した	食事のあいさつをした
食器を正しく並べた	はしをじょうずに使うことができた	よくかんで食べた
地域の産物や食文化を知ることができた	行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

## 今月の愛知県産の食材

