2024年度　3月　　学校給食献立一覧表　　小学校　　献立Ａ

東部給食センター
豊田市教育委員会

日	曜日	献立名	赤のグループ おもに体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑のグループ おもに体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物	黄のグループ おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・菓子・油脂類・種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
3	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		**ごはん**	641 25.3
		かしわ汁	とり肉・**豆腐**・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
		ちらしずし	ちくわ・**油揚げ**	にんじん・れんこん・たけのこ・かんぴょう	砂糖	
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし・こんぶだし		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
		ひなあられ			ひなあられ	
4	火	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		**★スライスパン**	652 24.3
		キャベツのコンソメスープ	ベーコン	**キャベツ**・たまねぎ・パセリ	米ぬか油	
		ビーンズマセドアン ◇マヨネーズ風ドレッシング	**大豆**	にんじん・きゅうり	じゃがいも・マヨネーズ風ドレッシング	
		スラッピージョー	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマトピューレー	小麦粉・砂糖・米ぬか油	
5	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		**ごはん**	598 25.1
		沢煮わん	ぶた肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ えのきたけ・みつば・しょうが	米ぬか油	
		なばなのおひたし		ほうれんそう・**キャベツ**・なばな・にんじん	砂糖	
		さわらのから揚げ	さわら	しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油	
		抹茶ふりかけ			**抹茶ふりかけ**	
6	木	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		**麦ごはん**	746 24.1
		★カレーライス	ぶた肉・★チーズ・★脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（★甘口・辛口）	
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）	**キャベツ**・きゅうり・スイートコーン	フレンチドレッシング	
		ゼリーミックス		黄桃・パインアップル	カクテルゼリー	
7	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		**ごはん**	652 27.4
		八杯汁	**豆腐**・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
		おかかあえ	**油揚げ**・かつお節	**キャベツ**・ほうれんそう・もやし・にんじん	砂糖	
		レバーとじゃがいもの 甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
		乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
10	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		**ごはん**	663 27.4
		豚汁	**豆腐**・ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
		和風サラダ ◇和風ドレッシング	とり肉（蒸）	**キャベツ**・きゅうり・切干しだいこん	砂糖・和風ドレッシング	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
11	火	ソフトめん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ソフトめん	665 27.9
		野菜あんかけめん	ぶた肉・かまぼこ・けずりぶし	はくさい・たまねぎ・もやし・にんじん 根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・ごま油	
		ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		**キャベツ**・ごぼう・にんじん・きゅうり	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
		いかカツ	大豆・いか		小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 砂糖・大豆油・なたね油・パーム油・米ぬか油	
12	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		**ごはん**	677 26.2
		わかめスープ	**豆腐**・かまぼこ・わかめ	たまねぎ・たけのこ・にんじん		
		切干しだいこんのチャプチェ	ぶた肉	切干しだいこん・にんじん・根深ねぎ **しいたけ**・しょうが・にんにく	砂糖・ごま・ごま油	
		チヂミ	大豆	にら・にんじん・たまねぎ	とうもろこしでん粉・米粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 ショートニング・米ぬか油	
		★角チーズ	★角チーズ			
13	木	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		**★ツイストパン**	672 25.0
		ポークビーンズ	**大豆**・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・グリンピース	じゃがいも・砂糖	
		コールスローサラダ		**キャベツ**・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
		ミックスフルーツ		黄桃・パインアップル		
14	金	赤飯・★飲用牛乳	★飲用牛乳		**ごはん**・もち米・あずき	717 25.6
		すまし汁	**豆腐**・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・しめじ・みつば		
		海藻サラダ	まぐろ（油漬）・ひじき・わかめ	**キャベツ**・きゅうり	たまねぎドレッシング	
		とり肉のから揚げ	とり肉	しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油	
		米粉のケーキ（いちご豆乳クリーム）			米粉のケーキ（いちご豆乳クリーム）	
17	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		**ごはん**	642 25.8
		家常豆腐（ジャーチャンドウフ）	**生揚げ**・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
		中華あえ	とり肉（蒸）	**キャベツ**・にんじん・きゅうり	はるさめ・砂糖・ごま油	
		えびしゅうまい	えび・すけとうだら	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・パーム油	
18	火	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		**★米粉パン**	650 26.6
		★ニョッキのクリーム煮	★牛乳・とり肉・★脱脂粉乳・★チーズ	たまねぎ・にんじん	ニョッキ・★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		コーンサラダ		**キャベツ**・スイートコーン・きゅうり レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
		ウインナー	ウインナー			
19	水	卒業式				

ひなまつり献立

たべまるのおすすめ

卒業祝い献立

日	曜日	献立名	赤のグループ おもに体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑のグループ おもに体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物	黄のグループ おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・菓子・油脂類・種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
21	金	**麦ごはん・★飲用牛乳**	★飲用牛乳		**麦ごはん**	685 24.5
		★五目スープ	★うずら卵	チンゲンサイ・にんじん・たけのこ	はるさめ・じゃがいもでん粉	
		ビビンバ丼	ぶた肉	もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうが	砂糖・ごま油・ごま・米ぬか油	
		愛知の野菜入り春巻き	とり肉	にんじん・キャベツ・れんこん	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖・水あめ 大豆油・ごま油・米ぬか油	

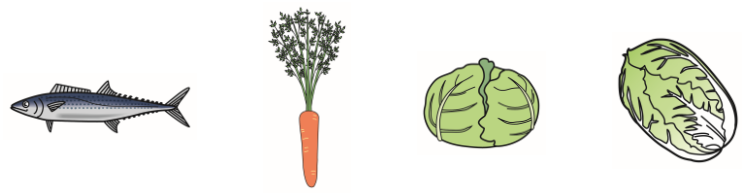
3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」・・・ごはん、麦ごはん、赤飯
  米粉パン
- 小麦「きぬあかり」・・・スライスパン
  ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆、豆腐
  油揚げ、生揚げ
- キャベツ
- しいたけ
- 茶・・・抹茶ふりかけ

※献立表内では**太字**になっています。

＜今月の季節の食材＞



さわら　にんじん　キャベツ　はくさい

3月3日は ひなまつり

3日（月）ひなまつり献立を実施します。

✿ちらしずし
✿ひなあられ

卒業祝い献立

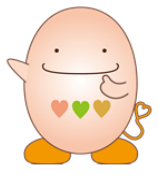
6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。
みなさんの卒業を祝って、14日（金）に卒業祝い献立を実施します。
毎日の食生活を大切にして、楽しく、充実した中学校生活を送ってください。

たべまるのおすすめ

今月は、7日（金）の 【おかかあえ】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。
レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。

たべまる給食　検索

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから



１年間の食生活を振り返りましょう！

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか？ 1年間どのように過ごしてきたのか、自分の食生活を振り返ってみましょう。

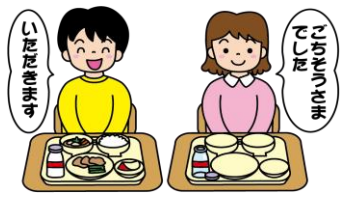
☐ **毎日朝ごはんを食べましたか？**

☐ **1日3食、きちんと食べましたか？**

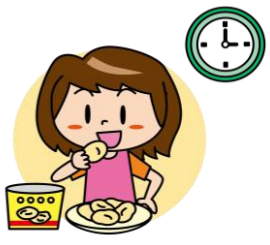
☐ **好ききらいなく、何でも食べましたか？**

☐ **赤・緑・黄のグループの食品をバランスよく食べることができましたか？**

☐ **感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつができましたか？**



☐ **おやつは、時間を決めて食べましたか？**



☐ **家族や友達と楽しく食事ができましたか？**

☐にチェックしてみよう！

◇◇◇チェックの数◇◇◇

7コ…すばらしい！！ 大変良い食生活です♪
5～6コ…来年度もその調子でがんばって！
2～4コ…もうひとがんばり！
0～1コ…できることから1つずつがんばりましょう。

※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。
※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※★は乳又は卵を含みます。
※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。
※献立名にある◇のついたドレッシングは、学級で配膳する時に使用します。

東部給食センター　●安全・安心・おいしい給食をお届けします●