



# 令和7年3月 献立表

【今月の目標】  
食生活を見直そう



南知多町学校給食センター

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		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	ごはん 牛乳 <span>ひな祭り献立です。</span>		ぎゅうにゅう			ごはん		
	あなごちらしのぐ <span>ごはんに入れて食べましょう。</span>	あなご たまご ごうや豆腐		にんじん	しいたけ	さとう		591
	にんじんのごまあえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	754
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
	★ひなあられ					こめ さとう		
4 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	612
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			775
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが	じゃがいも さとう		
5 水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		
	カレーライス <span>人気メニュー♪</span>	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		644
	とりにくのごうみやき	とりにく						795
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり			
6 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		662
	ひじきのために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	798
	かきたまじる <span>中学3年生卒業お祝いゼリーです♪</span>	とりにく たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん		
	★がまごおりプチみかんゼリー				みかんかじゅう	さとう		
7 金	ごはん 牛乳 <span>中学校卒業式です。おめでとう！</span>		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	640
	ツナともやしのあえもの	ツナ		こまつな	もやし	さとう		-
	わかめとじゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
10 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく だいす			たまねぎ	さとう でんぷん		602
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		724
	けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう だいこん	でんぷん		
11 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら ごまあぶら	625
	ビーフンいりやさしいため	ツナ		あかビーマン あおビーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	757
	ワンタンスープ <span>人気メニュー♪</span>	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
12 水	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		
	★オムレツ	たまご						609
	マリネサラダ	ツナ		あかビーマン きビーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	810
	やさいのクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ コーン	じゃがいも 小むぎこ	バター	
13 木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
	わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	さとう でんぷん		640
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく		にんじん	たまねぎ ごぼう	でんぷん さとう		744
	ささみともやしのあえもの	とりにく		こまつな	もやし	さとう		
	★リンゴゼリー				リンゴ	さとう		

日	曜	献立名	主な材料とのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		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	
14	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		646
		★わふうコロッケ <small>人気メニュー</small>				れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	きゅうり キャベツ	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			
17	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		602
		とりにくのてりやき <small>よく噛んで食べましょう。</small>	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		
		きりぼしだいこんのごますあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
18	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628
		★こめこホキフライのやさいあんかけ	ホキ		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	でんぶん こめこ さとう	あぶら	
		キャベツのごますあえ	ハム			きゅうり キャベツ	さとう	ごま	
		とうにゅういりしろみそ	ぶたにく とうにゅう とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ			
19	水	<b>【お魚の日】</b> <small>小学校卒業式です。おめでとー！</small>							804
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう でんぶん		
		こうやどうふのたまごじに	こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		
		しらすぼし わかめ			キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
21	金	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		648
		★あじのフリッター(小・中2こ)	あじ				こむぎこ	あぶら	
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル みかん ナタデココ	さとう		

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650 中830

給食予定回数 14回

## 季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りとも言います。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花などを飾り、ひしもちやひなあられ、はまぐりのお吸い物などをいただき、祝います。

### ひしもち



ひしもちの3色には意味があります。赤は魔除け、白は清浄、緑は健康を意味し、健やかに育てて欲しいとの願いが込められています。

### ひなあられ



ひなあられは日本の伝統のお菓子で白は雪解けの大地、桃色は桃の花、緑は草木を表し、災いや病気を追い払う願いが込められています。

### はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は一組の貝殻同士がぴったり合うことからよい相手と出会い、幸せに過ごせるようにとの願いが込められています。

和食には年中行事に関連した行事食があります。学校給食でも、子どもたちの健やかな成長を願い、行事食を実施しています。3日はひな祭りです。そこで行事食として、ひなあられがつけます。お楽しみに！



## 1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか？食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかった所は直すようにしましょう。



- ①毎日、朝食を食べましたか？
- ②1日3食、きちんと食べましたか？
- ③好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- ①おやつ等を買うとき、きちんと表示はチェックしましたか？
- ②おやつは時間と量を決めて食べていましたか？
- ③食事をする前に手洗いをしましたか？



- ①よく噛んで食べましたか？
- ②「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ③食事のマナーを守って食べることはできましたか？



- ①感謝して食べることができましたか？
- ②食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ③家族や友達と楽しく食べられましたか？

## 小中学校 卒業お祝い給食

11日(火) みさき小・豊浜小

14日(金) 内海小・篠島小・日間賀小



※卒業式のため、7日(金)は小学校のみ、19日(水)は中学校のみ給食があります。

※4月は11日(金)から、新小学1年生は17日(木)から給食開始となります。

