



# 令和7年3月分献立表



【今月の目標 1年間のまとめをしよう】

江南市立北部学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)		メッセージ
		体をつくるものになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		小	中	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質			
3月	ごはん ぎゅうにゅう ちらしずしのぐ たらのてんぷら はなふとみつばのおすまし ひなあられ	たまご たら	牛乳	にんじん	れんこん たけのこ かんぴょう きゅうり しょうが ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん 小麦粉 でんぷん 焼きふ ひなあられ	油	613	778	3月3日は上巳(じょうし)の節句です。この季節に桃の花が咲き始めることから、昔から桃の節句と呼ばれて親しまれています。桃の節句にははまぐりのお吸い物やちらし寿司、白色、緑色、桃色のひし餅やひなあられなどをいただく風習があります。
4火	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ウインナーときのこのソテー れんこんとひじきのごまサラダ いちご	ぶた肉 ウインナー オイルツナ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ りんご マッシュルーム しめじ れんこん コーン いちご	ごはん カレールウ ジャがいも さとう	油 オリーブオイル ごま油	657	845	いちごの旬は冬から春で、今がおいしい時期です。いちごには風邪を予防するビタミンCが豊富に含まれており、3〜4個食べるだけで1食に必要なビタミンCが摂れます。ビタミン補給のため、果物を積極的に摂りましょう。
5水	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき じゃがいもとちくわのそぼろに きゅうりのしおこんぶあえ ココアぎゅうにゅうのもと	さば みそ ちくわ ぶた肉	牛乳	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう 米粉 じゃがいも さとう	油	664	836	さばの銀紙焼きは、ごはんが進む給食の人気メニューの一つです。さばに高圧処理をかけて骨まで柔らかくして、特製の合わせみそだけで味付けしています。骨まで食べられるので、カルシウムが豊富です。
6木	(小)ごはん (中)せきはん(ごまお) ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースがけ なのはなのとさあえ ゆばのすまじる (中)おいわいケーキ	とり肉 かつお節 ゆば とうふ かまぼこ	牛乳	なばな 三つ葉	レモン キャベツ 大根 えのきたけ	(小)ごはん (中)赤飯 (中)ごま 米粉 でんぷん さとう さとう	油	623	918	菜の花はアブラナ科の野菜です。アブラナ科の野菜は他にも、キャベツや白菜、ブロッコリー、大根などがあります。それぞれ全く違う野菜ですが、種を秋にまくことや、寒さに強いなどの共通点があります。
7金	きなこあげパン(ミニロールパン) ぎゅうにゅう ミートボール(小2コ) とりにくとペンネのトマトに ツナサラダ	きなこ とり肉 とり肉 オイルツナ	牛乳	ねぎ トマト ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ 大根 しめじ にんにく キャベツ コーン レモン	パン さとう パン粉 でんぷん さとう ペンネ さとう	油 油 油 マヨネーズ	598		きなこは大豆を炒って細かく粉砕したもので、昔から和菓子の材料として親しまれてきた食材です。今日は揚げパンにきなこグラニュー糖をまぶしてあげます。
10月	ごはん ぎゅうにゅう なのはなコロッケ ほうれんそうとたまふのごまあえ とりつくね	とり肉	牛乳	なばな ほうれん草 にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし えのきたけ 白菜 玉ねぎ	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 米粉 でんぷん 角ふ さとう パン粉 でんぷん さとう	油 ごま油	648	823	つくねとはひき肉や魚のすり身に片栗粉や小麦粉などのつなぎを合わせ、こねて作られます。「こねるはつくね」もとい、つくねの語源となっています。今日は鶏ひき肉に、野菜を混ぜたつくねを汁に入れました。
11火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのねぎだれがけ いりうのはな どさんごしる	さわら おから とり肉 とうにゅう ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	ねぎ にんじん いんげん ねぎ	しょうが ごぼう 玉ねぎ 大根 コーン	ごはん さとう さとう さとう じゃがいも	油 油 油 バター	574	736	春が旬のさわらは、漢字で魚偏に春と書きます。春を告げる魚としては、にしんやめばるが有名ですが、関西地方ではさわらもその一つとして重宝されています。
12水	ごはん ぎゅうにゅう いかメンチ にあえっこ せんべい りんごのあまに	いか たら とうふ とり肉	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ しょうが ごぼう 大根 こんにゃく りんごのあまに	ごはん 小麦粉 さとう 米粉 でんぷん さとう	油 油	591	752	今日は青森県の郷土料理です。青森県は本州の最北にある県で、年間を通して寒い気候を活かした農水産業が発展しました。今日の給食には、青森県の海の幸や山の幸がたっぷり詰まっています。
13木	ソフトめん ぎゅうにゅう ごもくちゅうかあんかけ だいたいとさつまいものかりんとう チンゲンサイのかふうあえ	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	白菜 たけのこ 玉ねぎ ほししいたけ もやし	ソフトめん でんぷん さつまいも さとう 米粉 さとう	ごま油 油 ごま油	685	788	ソフトめんは1960年代にパンに代わる主食として給食に登場しました。柔らかく、時間が経つてもびにくのが特徴です。今日は野菜たっぷりのあんかけでいただきます。
14金	ごはん ぎゅうにゅう ツナのおまからに たくあんあえ ベーコンとんじる のり	オイルツナ ベーコン みそ のり	牛乳	いんげん にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ たくあん こんにゃく ごぼう 大根	ごはん さとう	油	606	781	今日のベーコンとんじるは、古知野南小学校の子が考えてくれた応募献立入賞作品です。根菜がたっぷり入っているので、野菜とベーコンの両方のうま味がたっぷり詰まったみそ汁です。
17月	ごはん ぎゅうにゅう にしんのがまごおりみかんソース はくさいとみつばのおひたし ごじる	にしん 大豆 とうふ とうにゅう みそ	牛乳	みかん にんにく しょうが 三つ葉 にんじん ねぎ	みかん にんにく しょうが 白菜 大根 ごぼう	ごはん でんぷん 米粉 さとう さとう	油	639	807	三つ葉は、愛知県で多く栽培されており、全国第2位の出荷量を誇ります。愛知の豊富な地下水を利用した水耕栽培が中心で、一年中出荷しています。
18火	(小)せきはん(ごまお) (中)ごはん ぎゅうにゅう はながたハンバーグのおろしソース いそかあえ なのはなのかきたまじる (小)おいわいケーキ 卒業お祝い	とり肉 とうふ おから のり とり肉 たまご	牛乳	にんじん なばな にんじん	大根 しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり えのきたけ	(小)赤飯 (中)ごはん (小)ごま さとう でんぷん さとう でんぷん ケーキ	油	614	702	現在では養鶏技術が発達し、鶏卵は1年中入手できる食材になっていますが、本来の旬は春だったそうです。これは、にわとりの産卵時期が春だったためです。鳥の卵は春の季節語としても知られています。
19水	きなこあげパン(ミニロールパン) ぎゅうにゅう ミートボール(中3コ) とりにくとペンネのトマトに ツナサラダ	きなこ とり肉 とり肉 オイルツナ	牛乳	ねぎ トマト ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ 大根 しめじ にんにく キャベツ コーン レモン	パン さとう パン粉 でんぷん さとう ペンネ さとう	油 油 油 マヨネーズ	759		きなこは大豆を炒って細かく粉砕したもので、昔から和菓子の材料として親しまれてきた食材です。今日は揚げパンにきなこグラニュー糖をまぶしてあげます。
21金	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(小2コ 中3コ) マーボーどうふ はるさめサラダ かたぬきいちごチーズ	ぶた肉 ぶた肉 みそ とうふ チーズ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 にんじん	キャベツ しょうが しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 春雨 さとう	ごはん さとう 小麦粉 でんぷん 水あめ さとう でんぷん 春雨 さとう	油 油 ごま油	724	937	餃子は日本で親しまれている中華料理の一つです。中国語では「ジャオズ」といいます。春節など、めでたい席で食べられていたそうです。また、中国で餃子といえば水餃子が一般的です。

今日は、ごはん、牛乳、大豆、豚肉、なばな、チンゲン菜、にんじん、ほうれん草、三つ葉、キャベツ、きゅうり、れんこん、蒲郡みかん、のり が愛知県産です。

給食実施回数 14回

今日は、小松菜が江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

## 給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

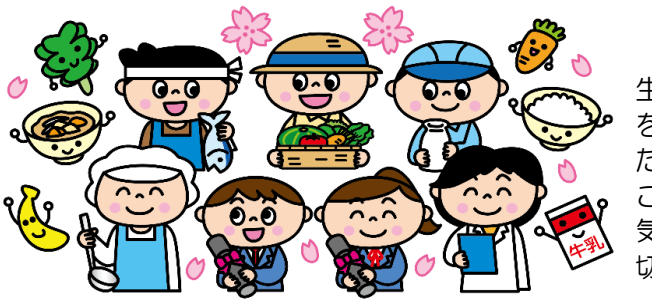
この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。



江南市給食献立表はこちら

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と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

## ご卒業おめでとうございます



「食べる」ということは、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは生きています。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができている。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

### 学校給食での地産地消への取り組み

地域の食材を積極的に取り入れ、地産地消を推進しました。  
【今年度使用した江南市産の食材】  
小松菜、キャベツ、白菜、にんじん、玉ねぎ、越津ねぎ、大根、さつまいも など

