



令和8年 3月 分 献 立 表 (小学校)



【今月の目標 1年間のまとめをしよう】

藤の花給食センター

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
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質		
2月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		659	さばの銀紙焼きは愛知県の給食の定番メニューです。さばを高圧処理しているので、骨までやわらかくなっています。甘めのみそでご飯がすすむ味付けです。
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう 米粉			
	じゃがいものうまに	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ こんにゃく えだ豆	じゃがいも さとう			
	ごまあえ				キャベツ きゅうり	さとう	ごま		
3火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		564	ひなまつりには行事食としてちらし寿司を食べます。れんこんは「先を見通す」ことができる縁起物、錦糸卵には「金銀財宝が貯まるように」という願いがこめられています。
	ちらしずしのぐ(きさみのり)	たまご	のり	にんじん	れんこん たけのこ かんぴょう ほしいたけ きゅうり しょうが	さとう	油		
	おはなハンバーグのおろしソース	とり肉 ぶた肉		トマト	にんにく しょうが 大根 玉ねぎ	さとう			
	しろみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん こしづねぎ	はくさい しめじ	里いも			
4水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		680	豆苗は発芽させたえんどう豆のことです。にんじんやほうれん草と同じ緑黄色野菜の仲間、で、カロテンやビタミンCが豊富です。シャキシャキとした食感が特徴で、サラダや鍋の具材としても食べられます。
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ りんご	じゃがいも カレールウ	油		
	いかフライ	いか				パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
	とうみょうのしおドレサラダ			とうみょう	キャベツ コーン にんにく	さとう	油		
5木	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒー牛乳のもと		644	寒天は、食物繊維が豊富で低カロリーな食材です。和菓子に使われる他、今日のようなサラダに入れたり、スープに入れて食べてもおいしいです。
	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		牛乳			ちゅうかめん			
	しおラーメン	焼きぶた なんと		こしづねぎ	キャベツ たけのこ にんにく				
	はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう 小麦粉	ごま油 油		
6金	かんてんいりちゅうかあえ	ハム	かんてん	小松菜	きゅうり	さとう	ごま油	597	押し麦は、米や小麦と同じ穀物の一種である小麦を蒸してやわらかくし、平らに加工したものです。食物繊維が豊富で、精米した米の約16倍含まれています。
	あげパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン さとう	油		
	ミートボールとひよこまめのトマトに	とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ	ひよこ豆 さとう でんぷん	油		
	かぼちゃとじゃがいものサラダ			かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも さとう	マヨネーズ		
9月	おしむぎスープ	ベーコン		にんじん パセリ	はくさい 玉ねぎ コーン	おしむぎ		575	みぞれは雨湿りの雪のことで大根おろしは見た目が似ていることからみぞれと呼ばれます。和食には他にも食材を自然の風景と結び付け四季を感じさせる技法があります。
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	ごぼういりつく(2コ)	とり肉 ぶた肉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごま 油		
	おかかあえ	ちくわ かつお節		小松菜	もやし	さとう			
10火	もちいりみぞれじる	とり肉 油あげ かまぼこ		にんじん こしづねぎ	大根	白玉もち		631	北海道は広い土地と涼しい気候を活かし、国内のさまざまな食材を生産している地域です。じゃがいもやとうもろこし、小麦など多くの品目が出荷量全国1位を誇ります。
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	ぶたどんのぐ	ぶた肉		にら	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご	さとう でんぷん	油		
	じゃがいものきんぴら	とり肉		にんじん	キャベツ	じゃがいも さとう	ごま油 ごま		
11水	いしかりなべ	さけ 油あげ みそ		にんじん	大根 はくさい コーン しいたけ			564	梅は、2〜3月の桜より少し早い時期に花が咲き、6月ごろには実がなり、収穫の時期をむかえます。梅干しは梅の実を塩漬けて天日干しした保存食です。
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	れんこんいりコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉	油		
	だいこんのうめあえ				大根 きゅうり 梅	さとう			
12木	はるのみかくじる	とり肉 油あげ かまぼこ		にんじん 三つ葉	玉ねぎ たけのこ			587	南蛮漬けは肉や魚のから揚げと玉ねぎなどを甘酢に漬けた料理です。お酢がきいたたれに漬込むことで、肉や魚がやわらかくなります。今日はきびなごの南蛮漬けです。
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	きびなごのなんぼんづけ		きびなご		玉ねぎ 黄ピーマン しょうが	さとう 米粉 でんぷん	油		
	こまつなのささみあえ	オイルささみ		小松菜	もやし	さとう			
13金	ごじる	大豆 生あけ みそ とうにゅう		にんじん こしづねぎ	大根 ごぼう			682	体内の鉄分が不足して赤血球がうまくつくれなくなると、全身に酸素を運ぶことができなくなり、頭痛やめまいなどが起こる貧血になることがあります。鉄分の多い食材には、赤身の牛肉やレバー、大豆などがあります。
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	とうふのレバーそぼろいため	ぶた肉 ぶたレバー とうふ		にら	しょうが にんにく 玉ねぎ	でんぷん	油		
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				切りぼし大根 きゅうり	さとう	ごま油		
16月	とりだんごスープ	とり肉		にんじん こしづねぎ	玉ねぎ もやし ほしいたけ	さとう でんぷん		587	今日の「鶏肉の照りバター」は西部中学校の応募献立です。鶏肉とじゃがいもを炒め、コクのあるバターとしょうゆを絡めた料理です。
	プリンタルト					プリンタルト			
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	とりにくのてりバター	とり肉				でんぷん じゃがいも さとう	油 バター		
17火	しおこんぶあえ	こんぶ			キャベツ きゅうり			582	今日は食育の日です。キャベツは愛知県が出荷量全国1位で主に田原市や豊橋市で作られています。冬物はしっかりとした葉で、煮込むと甘くなります。
	ピリからみそしる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	はくさい はくさいキムチ				
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	さわらのたまねぎソース	さわら			玉ねぎ	さとう でんぷん			
18水	ブロッコリーのにんにくいため	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ にんにく	さとう	油	711	今日は卒業お祝い献立です。卒業式や成人式、正月など特別な祝いの日のことを「ハレの日」といいます。「ハレの日」には今後の幸せを願って、晴れ着を着たり、特別な行事食を食べてお祝いします。
	あいちやさいのとりみじる	とり肉 油あげ かまぼこ		にんじん	大根 キャベツ ほしいたけ	でんぷん			
	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう		牛乳			赤飯	ごま		
	とりにくのあまからだれ	とり肉				米粉 でんぷん さとう	油		
23月	なのはなのマヨおかかあえ	かつお節		菜花 ほうれん草	キャベツ	さとう	マヨネーズ	711	江戸時代から明治時代にかけて、北海道ではにしん漁がとて盛んでした。網いっぱいのにしんを陸に引き上げる時に、力強い掛け声でリズムを合わせるために歌われたのが「ソーラン節」です。
	はなふのすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい	焼きふ			
	おいわいケーキ					ケーキ			
	しらたまうどん ぎゅうにゅう		牛乳			白玉うどん			
23月	カレーうどん	とり肉 油あげ かまぼこ		ねぎ にんじん	玉ねぎ	カレールウ でんぷん		711	
	にしんのたつたあげ	にしん			しょうが	米粉 でんぷん	油		
	きゅうりのさっぱりあえ				きゅうり キャベツ	さとう			
	いちご				いちご				

今月は、ごはん、牛乳、豚肉、のり、小松菜、菜花、にんじん、パセリ、ほうれん草、三つ葉、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、はくさい、れんこん、切り干し大根、いちごが愛知県産です。給食実施回数 14回

今月は、越津ねぎが江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

今年度も残りわずかとなりました。1年間の食生活をふりかえってみましょう。

1年間の振り返りチェック

☐ 食事の準備や片づけができた



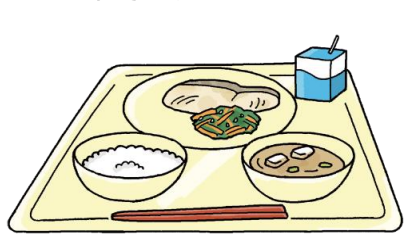
☐ 好ききらいを減らす工夫ができた



☐ マナーを守って楽しく会食できた



☐ バランスのよい食事のとり方がわかった



☐ 地域の地場産物がわかった



☐ 感謝の気持ちをもって食べることができた



いくつかチェック✓できましたか？できたことは来年度も継続して、できなかったことは来年度の目標にしましょう。

今年度の地場産物活用の取り組み

【江南市産の食材】【愛知県の郷土料理】

小松菜	ひきすり
大根	煮みそ
にんじん	きしめん
越津ねぎ	田楽菜飯
玉ねぎ	八杯汁
さつまいも	鬼まんじゅう
白菜	ういろう
キャベツ	
越津ねぎ	

9種類

