



令和8年 3月分献立表(中学校)



【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 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		
2月	ご飯 牛乳 さばの銀紙焼き じゃがいものうま煮 ごま和え	さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 米粉 じゃがいも 砂糖 砂糖	ごま	841	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。
3火	ご飯 牛乳 ちらし寿司の具(きざみのり) お花ハンバーグのおろしソース 白みそ汁	卵 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	れんこん たけのこ かんぴょう 干しいたけ きゅうり しょうが	ご飯 砂糖 砂糖	油	742	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。
4水	ご飯 牛乳 ポークカレー いかフライ 豆苗の塩ドレサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 いか	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご キャベツ コーン にんにく	ご飯 じゃがいも カレールウ パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 油 油	841	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、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。
5木	赤飯(ごま塩) 牛乳 鶏肉の甘辛だれ 菜の花のマヨおかか和え 花ふのすまし汁 お祝いケーキ	鶏肉 かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳	菜花 ほうれん草 にんじん 越津ねぎ	キャベツ えのきたけ はくさい	ご飯 米粉 でんぷん 砂糖 砂糖 焼きふ ケーキ	ごま 油 マヨネーズ	931	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させていただきます。
9月	中華めん 牛乳 塩ラーメン 春巻 寒天入り中華和え	焼き豚 なんと 豚肉 ハム	牛乳	越津ねぎ にんじん なら 小松菜	キャベツ たけのこ にんにく キャベツ もやし エリンギ きゅうり	中華めん ご飯 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま油	780	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。
10火	ご飯 牛乳 ごぼう入りつくね(3コ) おかか和え もち入りみぞれ汁	鶏肉 豚肉 ちくわ かつお節 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん 越津ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しょうが にんにく もやし 大根	ご飯 砂糖 砂糖 白玉もち	ごま 油	759	みぞれは雨混じ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。
11水	ご飯 牛乳 豚丼の具 じゃがいものきんぴら 石狩なべ	豚肉 鶏肉 さけ 油揚げ みそ	牛乳	にら にんじん にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ 大根 はくさい コーン しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	814	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。
12木	ご飯 牛乳 れんこん入りコロッケ 大根の梅和え 春の味覚汁	豚肉 豚レバー 豆腐 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん 三つ葉	れんこん 大根 きゅうり 梅 玉ねぎ たけのこ	ご飯 じゃがいも 米粉 砂糖 小麦粉 米粉 砂糖	油	719	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た保存食です。
13金	ご飯 牛乳 きびなごの南蛮漬け 小松菜のささみ和え ご汁	きびなご オイルささみ 大豆 生揚げ みそ 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん 越津ねぎ	玉ねぎ 黄ピーマン しょうが もやし 大根 ごぼう	ご飯 砂糖 米粉 でんぷん 砂糖	油	757	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。お酢がきたたれに漬けておくことで、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。
16月	ご飯 牛乳 豆腐のレバーそぼろ炒め 切り干し大根の中華サラダ 鶏だんごスープ プリンタルト	豚肉 豚レバー 豆腐 鶏肉	牛乳	にら にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ もやし 干しいたけ	ご飯 でんぷん 砂糖 砂糖 でんぷん プリンタルト	油 ごま油	839	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。
17火	ご飯 牛乳 鶏肉の照りバター 塩昆布和え ピリ辛みそ汁	鶏肉 昆布 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり はくさい はくさいキムチ	ご飯 でんぷん じゃがいも 砂糖 油 バター		761	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。
18水	ご飯 牛乳 さわらの玉ねぎソース ブロッコリーのにんにく炒め 愛知野菜のどろみ汁	さわら ベーコン 鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく 大根 キャベツ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん	油	745	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。
19木	揚げパン 牛乳 ミートボールとひよこ豆のトマト煮 かぼちゃとじゃがいものサラダ 押し麦スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり はくさい 玉ねぎ コーン	ご飯 パン 砂糖 ひよこ豆 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 押し麦	油 油 油	738	押し麦は、米や小麦と同じ穀物の一種である大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。
23月	白玉うどん 牛乳 カレーうどん にしんの竜田揚げ きゅうりのさっぱり和え いちご	鶏肉 油揚げ かまぼこ にしん	牛乳	ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ いちご	白玉うどん カレールウ でんぷん 米粉 でんぷん 砂糖	油	868	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。

今日は、ご飯、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

今日は、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のができた

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



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。

