

令和4年3月分 学校給食献立一覧表

田原市給食センター

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1 火	〈ひなまつり給食〉								
	さけちらし 牛乳	きざみのりをかけて食べましょう	さけ 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	かんぴょう たけのこ しいたけ	米 砂糖		605
	すまし汁 白菜の塩昆布あえ ひなあられ		豆腐 梅かまぼこ		にんじん みずな	根深ねぎ はくさい もやし		ごま油	728
2 水	〈卒業祝い給食 (中学校)〉								
	赤飯 牛乳		あずき	牛乳			米	ごま塩	656
	みそ汁 揚げ鶏のレモン煮 おひたし (中) プリンタルト	しょうゆ (クラス1本) 直送	豆腐 油あげ みそ とり肉 けずりぶし 卵	わかめ		だいこん えのきたけ レモン にんじん チンゲンサイ	でんぷん 砂糖 もやし キャベツ	油 マーガリン	935
3 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	かんとう煮 いわしの梅煮 チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ		野菜ボール うずら卵 いわし とり肉	こんぶ		こんにゃく だいこん 赤しそ うめ もやし キャベツ しょうが	さといも 砂糖 でんぷん 砂糖	油	627 754
	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳		ぶた肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ソフトめん さつまいも 砂糖	油 ハヤシルウ 油 ごま 塩ドレッシング	726 951
7 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	ふ玉汁 ハンバーグ和風ソース 大豆の磯煮		豆腐 かまぼこ とり肉 ぶた肉 大豆 みそ 大豆 油あげ	わかめ	にんじん みつば にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	白玉ふ 砂糖 でんぷん 砂糖	油	677 811
	ジャーマンポテトサンド 牛乳	ジャーマンポテトをタルタルソースで和え、パンにはさんで食べましょう	ベーコン	牛乳			サンドイッチロールパン じゃがいも	タルタルソース	705
8 火	鶏肉のトマト煮込み パイ	スプーン	とり肉 大豆 きんとき豆 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ エリンギ マッシュルーム セロリ にんにく パイ	砂糖	油	834
	ピピンバ 牛乳	スプーン	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	切り干しだいこん ぜんまい とうもろこし きくらげ クリームコーン 根深ねぎ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油	693
	卵コーンスープ 春巻き		ハム 卵 ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	油	831
10 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	肉じゃが 一口揚半 こまつなあえ	小2こ中3こ	ぶた肉 たら ツナ		にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにゃく はくさい もやし	じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぷん 砂糖	油	617 754
	ごはん 牛乳		豆腐 油あげ みそ	わかめ		しめじ だいこん 根深ねぎ			653
11 金	ささみフライ ごぼうサラダ		ささみ		にんじん ブロッコリー	ごぼう とうもろこし	じゃがいも 米パン粉	油 ごま マヨネーズ	800
	ごはん 牛乳		ハム	わかめ	にんじん	もやし 根深ねぎ	米	油 ごま油	680
	中華スープ 酢豚 杏仁豆腐	スプーン	ぶた肉		にんじん ピーマン あんぱん	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ パイ いかん もも	でんぷん 砂糖	油	827
15 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	けんちん汁 さばの銀紙焼き ごまあえ		豆腐 油あげ さば みそ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	砂糖 米粉 砂糖	ごま	644 766
	シーフードカレー 牛乳	スプーン	ツナ いか	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ グリンピース しょうが	米 砂糖 砂糖 でんぷん	油 カレールウ	687
16 水	オムレツ フレンチサラダ		卵 ハム		にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	829
	〈卒業祝い給食 (小学校)〉								
	五目ごはん 牛乳		とり肉 油あげ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ だいこん えのきたけ 根深ねぎ	米 砂糖		703
17 木	合わせみそ汁 サーモンフライ プリンタルト (小) ヨーグルト(中)	直送 直送 スプーン	さけ 卵	牛乳 ヨーグルト			小麦粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 マーガリン	769
	ごはん 牛乳		とり肉 がんもどき とり肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 パン粉	油 油 ごま	637 781
	ごぼう漬	小2こ中3こ	こんぶ		にんじん	たくあん キャベツ			
22 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	いりどり ミンチカツ わかめの酢の物		とり肉 ちくわ ぶた肉 とり肉 大豆		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし	砂糖 パン粉 でんぷん 砂糖	油 油	649 806
	クロールパン 牛乳		とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし はくさい	クロールパン	油	646
23 水	野菜のスープ煮 イタリアンスパゲッティ 黄桃	スプーン スプーン	ベーコン	チーズ	トマト	たまねぎ しめじ にんにく グリンピース	スパゲッティ	油	751

※献立、材料は都合により変更することがあります。

ひなまつり給食 3月1日(火)

さけちらし、牛乳、すまし汁、白菜の塩昆布あえ、ひなあられ

3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは、その季節の花から「桃の節句」ともいいます。子どもの健やかな成長と幸せを願い、ひな人形や桃の花をかざります。白酒、ひしもち、ひな菓子などを供え、ちらしずしやはまぐりのお吸い物などでお祝いします。

給食では「さけちらし」と「ひなあられ」を実施します。



卒業祝い給食 中学校 3月2日(水) 小学校 3月17日(木)

中学3年生の卒業をお祝いして、2日(水)は「赤飯」と人気メニューの「揚げ鶏のレモン煮」、「プリンタルト」を実施します。赤飯に入れる小豆の赤い色は、昔から「魔よけ」になるとされ、お祝いの時に食べられてきた伝統食です。

中学卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな」と迷ったときには、ぜひ給食を思い出してください。

また、17日(木)には小学校6年生の卒業をお祝いして、人気メニューの「五目ごはん」と「プリンタルト」を実施します。



季節の食べ物を食べよう「セロリ」

田原市は「セロリ」の生産が盛んです。特有の強い香りやパリッとした歯ざわりが特徴で、体の水分を調整するカリウムや、腸の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。また、香りの成分は、血液をサラサラにして生活習慣病を予防するほか、食欲を増進させたり、気持ちをリラックスさせてイライラをおさえたりする働きがあります。

給食では、旬の冬場にサラダや煮込み料理に田原産のセロリを使用しています。3月は「鶏肉のトマト煮込み」にセロリが入っています。



作ったところがわかると安心だね

田原市は 3月に使う 農業王国 田原産の野菜

チンゲンサイ	キャベツ	ブロッコリー	トマト	セロリ	にんじん
じゃがいも	だいこん	根深ねぎ	白菜	切干大根	しいたけ

給食の情報は田原市HPで検索

献立一覧表、給食だより、給食レシピなど掲載しています。

かみかみ献立

かみかみのある食材を使用した献立です。

令和4年3月分 保育園・こども園給食献立一覧表

田原市給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのものとなる		間食 上段:乳児(午前) 下段:乳幼児(午後)	
				1群 魚・肉・卵・豆・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・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類		
1	火	〈ひなまつり給食〉								ウエハース	
		さけちらし 牛乳	きざみのりをかけて食べましょう	さけ たまご	ぎゅうにゅうのり	にんじん ほうれんそう	かんぴょう たけのこ しいたけ	こめ さとう			青りんごゼリー
		すまし汁 白菜の塩昆布あえ		とうふ うめかまぼこ		にんじん みずな	ねぶかねぎ はくさい もやし		ごまあぶら		
2	水	〈卒業祝い給食(中学校)〉								えびせんべい	
		赤飯 牛乳		あずき	ぎゅうにゅうわかめ			こめ	ごましお		
		みそ汁 揚げ鶏のレモン煮 おひたし	しょうゆ	とうふ あぶらあげ みそ とりにく けずりぶし		にんじん チンゲンサイ	だいこん えのきたけ レモン もやし キャベツ	でんぶん さとう	あぶら		クッキー
3	木	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう こんぶ			こめ		ヨーグルト	
		かんとう煮 いわしの梅煮 チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ		やさいボール うずらたまご いわし とりにく		チンゲンサイ	こんにゃく だいこん しそ うめ もやし キャベツ しょうが	さといも さとう でんぶん さとう	あぶら	ひなあられ	
		ソフトめんのミートソースかけ 牛乳		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	ソフトめん さつまいも さとう	あぶら ハヤシルウ あぶら ごま しおドレッシング		しょうゆせんべい カルシウムせんべい
7	月	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		ビスケット	
		ふ玉汁 ハンバーグ和風ソース 大豆の磯煮		とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく だいず みそ	わかめ	にんじん みつば		さとう でんぶん		ヨーグルト	
		ジャーマンポテトサンド 牛乳	ジャーマンポテトをマヨネーズであえ、パンにはさみしょう	ベーコン	ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン じゃがいも	マヨネーズ		あげせんべい
8	火	鶏肉のトマト煮込み	はし・スプーン	とりにく だいず きんときまめ しろいんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ エリンギ マッシュルーム セロリ にんにく	さとう	あぶら	サブレ	
		パイ					パイ				
		ピビンバ 牛乳	はし・スプーン	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん ぜんまい	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	クリームビスケット	
9	水	卵コーンスープ		ハム たまご			とうもろこし きくらげ クリームコーン ねぶかねぎ	でんぶん	あぶら	ももゼリー	
		春巻き		ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん こむぎこ	あぶら		
		ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		ブルーンヨーグルト	
10	木	肉じゃが		ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	ソフトせんべい	
		一口揚半 こまつなあえ		たら ツナ		こまつな	はくさい もやし	さとう でんぶん さとう			
		ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		野菜せんべい	
11	金	白みそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		しめじ だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも こめパンこ	あぶら	パウムクレーン	
		ささみフライ		ささみ		にんじん ブロッコリー	ごぼう とうもろこし	ごま マヨネーズ			
		ごぼうサラダ									
14	月	ごはん 牛乳	はし・スプーン		ぎゅうにゅう			こめ		あげせんべい	
		中華スープ		ハム	わかめ	にんじん	もやし ねぶかねぎ	あぶら ごまあぶら			
		酢豚 杏仁豆腐		ぶたにく	あんにんどうぶ	にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ パイ みかん もも	でんぶん さとう	あぶら	花見だんご	
15	火	ごはん 牛乳	はし・スプーン		ぎゅうにゅう			こめ		ソフトせんべい	
		けんちん汁		とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	さとう こめこ		クッキー	
		さばの銀紙焼き ごまあえ		さば みそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	さとう	ごま		
16	水	シーフードカレー 牛乳	はし・スプーン	ツナ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	こめ	あぶら カレールウ	オレンジゼリー	
		オムレツ		たまご				さとう でんぶん		チーズ	
		フレンチサラダ		ハム		にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	あぶら	あげせんべい	
17	木	〈卒園・卒業祝い給食〉								野菜スナック	
		五目ごはん 牛乳		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	こめ さとう			
		合わせみそ汁 サーモンフライ プリンタルト	直送	とうふ みそ さけ たまご	わかめ		だいこん えのきたけ ねぶかねぎ	こむぎこ パンこ こむぎこ さとう	あぶら マーガリン		サラダせんべい
18	金	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		クリームせんべい	
		がんもどきと野菜の煮物 肉だんご	2こ	とりにく がんもどき とりにく だいず		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ たまねぎ	じゃがいも さとう さとう パンこ	あぶら あぶら	きなこおぼぎ	
		即席漬物		こんぶ		にんじん	たくあん キャベツ	ごま			
22	火	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			こめ		えびせんべい	
		いりどり		とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ	さとう	あぶら		
		ミンチカツ わかめの酢の物		ぶたにく とりにく だいず	わかめ		たまねぎ きゅうり もやし	パンこ でんぶん さとう	あぶら	いちごはっこうにゅう ビスケット	
23	水	クロールパン 牛乳	はし・スプーン		ぎゅうにゅう			こめ		プリン	
		野菜のスープ煮		とりにく		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし はくさい	クロールパン じゃがいも	あぶら		
		イタリアンスパゲッティ		ベーコン	チーズ	トマト	たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース	スパゲッティ	あぶら	こざかな サラダせんべい	
24	木	豚丼 牛乳	はし・スプーン	ぶたにく	ぎゅうにゅう		こんにゃく たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら	クリームビスケット	
		みそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ				
		コーンサラダ					とうもろこし キャベツ きゅうり	マヨネーズ		こくとうせんべい	
25	金	ピラフ 牛乳	はし・スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	こめ	あぶら パター	コーンがし	
		ポトフ		ウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも	あぶら		
		白身魚フライ 一口りんごゼリー		ホキ			りんご	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	いちごケーキ	

※献立、材料は都合により変更することがあります。

ひなまつり給食 3月1日(火)

さけちらし、牛乳、すまし汁、白菜の塩昆布あえ

3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、その季節の花から「桃の節句」ともいいます。子どもの健やかな成長と幸せを願い、ひな人形や桃の花をかざります。白酒、ひしもち、ひな菓子などを供え、ちらしずしやはまぐりのお吸い物などでお祝いをします。

給食では「さけちらし」を実施します。



田原市は 農業王国 作ったところがわかると安心だね **3月に使う田原産の野菜**

チンゲンサイ	キャベツ	ブロッコリー	トマト	セロリ	にんじん
じゃがいも	白菜	切干大根	根深ねぎ	しいたけ	

献立メモ 下記の日の給食は外注です。(子育て支援課)

日付 曜日	献立名	間食 上段:乳児(午前) 下段:乳幼児(午後)
5日(土)	ごはん、ふりかけ、白身魚フライ、南瓜のそぼろ煮、大根葉とじゃこの炒り煮	
12日(土)	中華丼、だし巻きたまご、小松菜のおかか和え	
19日(土)	ごはん、ふりかけ、えび焼売、豆サラダ、バジルポテト	
26日(土)	ごはん、おでん風煮、焼きそば、コールスローサラダ	
28日(月)	ごはん、チキンカツ、さつま芋のそぼろ煮、フルーツポンチ	みかんヨーグルト ふくらがし
29日(火)	ごはん、ふりかけ、ハヤシオムレツ、根菜の五目煮、マカロニサラダ	サラダせんべい パイがし
30日(水)	ごはん、ふりかけ、鶏肉と野菜のさっぱり煮、大学いも、ほうれん草のごま和え	きなこせんべい 野菜ジュース・ゴーフル
31日(木)	ごはん、グリルハンバーグ、コーン春雨サラダ、アップルマンゴー	チーズクラッカー しょうゆせんべい

*都合により変更する場合があります。ご了承下さい。魚は、骨無しの切り身で調理しますが、製品の性質上十分ご注意ください。