

# 令和5年3月分 学校給食献立一覧表

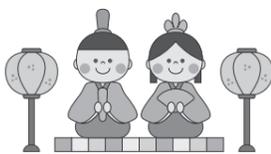
田原市給食センター

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		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 水	ごはん 牛乳			牛乳				米		662
	合わせみそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん えのきたけ		砂糖 でんぷん	油	812
	照り焼きハンバーグ こんにゃくとごぼうの磯煮		とり肉 ぶた肉 大豆 ぶた肉	ひじき	にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく		砂糖	油 ごま油	
2 木	ごはん 牛乳			牛乳				米		682
	春雨と野菜の炒め煮		ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ		はるさめ 砂糖	油 ごま油	851
	揚げぎょうざ 三色ナムル	小2中3こ	ぶた肉 とり肉 大豆			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし		でんぷん 小麦粉	油 ごま油 ごま油 ごま	
3 金	〈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		669
	湯葉のすまし汁		豆腐 かまぼこ ゆば		みつば	だいこん				767
	なばなのおひたし いがまんじゅう	しょうゆ(クラス1本) 直送	けずりぶし あずき		なばな チンゲンサイ	もやし キャベツ		米粉 もち米 砂糖 でんぷん		
6 月	〈卒業祝い給食(中学校)〉									
	赤飯 牛乳		あずき	牛乳				米	ごま塩	660
	白みそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん		じゃがいも		913
	揚げ鶏のレモン煮 キャベツの塩昆布あえ		とり肉		にんじん	レモン キャベツ きゅうり		でんぷん 砂糖	油	
	お祝いケーキ(中)	直送	豆乳 大豆			いちご		砂糖 米粉	油	
7 火	ごはん 牛乳			牛乳				米		721
	名古屋コーチンと高野豆腐の卵とじ いわしのしょうが煮		とり肉 高野豆腐 卵 いわし		にんじん みつば	たまねぎ しめじ しょうが		砂糖	油	862
	ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			ごまドレッシング	
8 水	ごはん 牛乳			牛乳				米		659
	じゃがいものそばろ煮 えびカツ		ぶた肉 えび たら 大豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく たまねぎ		じゃがいも 砂糖	油	787
	わかめの酢の物			わかめ		だいこん もやし		でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	油	
9 木	ホットドッグ 牛乳	小2中3こ パンにウインナーとポ イルキャベツをはさん で食べましょう	ウインナー	牛乳		キャベツ		サンドイッチロールパン		637
	野菜のスープ煮 一口りんごゼリー	スプーン	とり肉		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし はくさい りんご			油	766
10 金	キーマカレー 牛乳	スプーン	ぶた肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが		米	油 カレールウ	666
	卵サラダ		卵		にんじん	きゅうり		じゃがいも	マヨネーズ	820
13 月	ごはん 牛乳			牛乳				米		618
	なめこ汁		豆腐 油あげ みそ			だいこん なめこ				744
	豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢あえ		ぶた肉		にんじん ビーマン にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし		でんぷん	油	
14 火	なめし 牛乳			牛乳				米		672
	田原牛と大根の炒め煮		牛肉 生あげ		にんじん	こんにゃく だいこん 根菜ねぎ しょうが		砂糖	油 ごま油	817
	大学いも 海藻サラダ					キャベツ きゅうり		さつまいも 砂糖	油 ごま 和風ドレッシング	
15 水	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 グリーンピース		ソフトめん	油 ハヤシルウ	666
	スペイン風オムレツ		たまご とり肉		ほうれんそう	たまねぎ		じゃがいも でんぷん 砂糖	油	873
	りっちゃんの元気サラダ		ハム けずりぶし	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖	油	
16 木	ごはん 牛乳			牛乳				米		653
	ふ玉汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ			白玉ふ		786
	さばの照り焼き 里いものうま煮		さば いか		にんじん さやいんげん	だいこん		砂糖	さといも 砂糖	
17 金	〈卒業祝い給食(小学校)〉									
	ごはん 牛乳			牛乳				米		790
	マーボー豆腐	スプーン	ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ		ねぎ	たまねぎ しょうが		砂糖 でんぷん	ごま油 油	873
	愛知の野菜春巻き ポイルもやし お祝いケーキ(小) 角チーズ(中)	直送	とり肉 豆乳 大豆		にんじん	キャベツ れんこん もやし いちご		でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	
20 月	ごはん 牛乳			牛乳				米		671
	かんと煮		やさいボール うずら卵	こんぶ		こんにゃく だいこん		さといも		811
	ささみフライ ごまあえ		ささみ 油あげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし		パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	油 ごま	
22 水	クロロールパン 牛乳			牛乳				クロロールパン		690
	マカロニのグラタン風煮	スプーン	とり肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース		マカロニ	バター	817
	肉だんごのケチャップ煮 ネーブル	小2中3こ ビニール手袋	とり肉 大豆	牛乳 ポタージュスープの素 ホワイトルウ チーズ		たまねぎ ネーブル		パン粉 でんぷん		
23 木	豚丼 牛乳		ぶた肉	牛乳				米 砂糖	油	641
	みそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		だいこん えのきたけ				772
	即席漬 ココア糖			こんぶ	にんじん	たくあん キャベツ		ココアとう		

※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3日(金) さけちらし、牛乳、湯葉のすまし汁、なばなのおひたし、いがまんじゅう

3月3日は、ひなまつりです。その季節の花から「桃の節句」ともい、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」と、三河地方でひなまつりに食べられる「いがまんじゅう」を実施します。



## 季節の食べ物を食べよう

### ●なばな

「菜の花」ともいわれ、田原市でもよく見られるように、春には黄色い花が咲きます。主につぼみを食べる「和種なばな」と、葉や茎を食べる「洋種なばな」があります。2月～3月頃に多く収穫できるため、ひなまつりの料理にもよく使われます。ビタミンやミネラルがたくさん含まれている緑黄色野菜で、ほろ苦い味が特徴です。給食では、3日に「なばなのおひたし」で登場します。



## 卒業祝い給食 中学校 3月6日(月) 小学校 3月17日(金)

小学校6年生と中学校3年生の卒業をお祝いして、「赤飯」がつかます。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。卒業祝い給食には、人気メニューの「揚げ鶏のレモン煮」、「マーボー豆腐」や、「お祝いケーキ」が登場します。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。

田原市は農業王国 3月に使う田原産の野菜 作ったところがわかると安心だね

チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー にんじん さといも じゃがいも だいこん