

令和7年3月分 学校給食献立一覧表

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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	
3	月	<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	れんこん たけのこ しいたけ	米 砂糖		630
		三つ葉のすまし汁		豆腐 梅かまぼこ	わかめ	にんじん みつば				743
		なばなのごまあえ		油あげ		なばな チンゲンサイ	キャベツ もやし	砂糖	ごま	
4	火	ひなあられ						もち米 砂糖		
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		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	693
		愛知の野菜春巻き		とり肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉 でんぶん 砂糖	ごま油 油	824
5	水	ポイルもやし					もやし			
		ココア糖						ココアとう		
		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（個袋）であえ、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	725
		パンプキンポタージュ	スプーン	とり肉	牛乳 生クリーム かぼちゃのポタージュの素 コーンスープの素 ホワイトルウ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ		バター	862
6	木	パイン					パイン			
		<卒業祝い給食(中学校)>								
		赤飯 牛乳			牛乳			米 あずき	ごま塩	643
		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		
7	金	揚げ鶏のレモン煮		とり肉			レモン	でんぶん 砂糖	油	883
		即席漬け			こんぶ	にんじん	たくあん キャベツ			
		お祝いいちごクレープ（中）	直送	豆乳 大豆			いちご	砂糖 米粉	油	
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
10	月	牛肉と大根の炒め煮🍖🥕		牛肉 生あげ		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう 根深ねぎ しょうが	砂糖	油 ごま油	635
		いわしのしょうが煮		いわし			しょうが	砂糖 でんぶん		765
		キャベツのゆかりあえ				ゆかりこ	キャベツ もやし うめ			
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
11	火	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			634
		ミンチカツ		ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	油	792
		うの花🌻🌻		ぶた肉 おから		にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ	砂糖	油	
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
12	水	じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	632
		キャベツ入りつくね		とり肉 ぶた肉 けずりぶし			キャベツ しょうが	でんぶん 砂糖		757
		大根の甘酢あえ				にんじん みずな	だいこん	砂糖		
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
13	木	のっぺい汁		豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん	さといも でんぶん		664
		さばの照り焼き		さば						813
		ごぼうサラダ🥕🥕	マヨネーズ（個袋）			にんじん ブロッコリー	ごぼう とうもろこし		マヨネーズ	
		ソフトめんのみートソースかけ 牛乳		ぶた肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶)	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ソフトめん	油 ハヤシルウ	727
14	金	大学いも						さつまいも 砂糖	油 ごま	959
		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	
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		みそおでん		ぶた肉 大豆 やさいボール			こんにゃく だいこん	さといも 砂糖		636
17	月	五目厚焼き卵		生あげ みそ 卵	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリンピース	砂糖 でんぶん	油	762
		チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ		とり肉		チンゲンサイ	もやし キャベツ しょうが	砂糖	油	
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		沢煮汁🍲🍲		ぶた肉 豆腐 油あげ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ			703
18	火	コロッケ		牛肉 ぶた肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	838
		ツナと大豆の煮つけ		ツナ 大豆		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油	
		<卒業祝い給食(小学校)>								
		みかわパークのカレーライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	米 じゃがいも	油 カレールウ	707
19	水	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	砂糖	油	743
		お祝いいちごクレープ（小）	直送	豆乳 大豆			いちご	砂糖 米粉	油	
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		豆腐の中華風煮		ぶた肉 豆腐 うずら卵		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが	砂糖 でんぶん	油	667
21	金	コーンしゅうまい	小2こ 中3こ	ぶた肉 とり肉 大豆			とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 でんぶん 砂糖		821
		三色ナムル				にんじん ほうれんそう	もやし		ごま油 ごま	
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		ふのみそ汁		豆腐 みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	白玉ふ		641
21	金	白身魚フライ		ホキ				パン粉 小麦粉	油	756
		ブロッコリーのサラダ	たまねぎドレッシング（個袋）			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		たまねぎドレッシング	

※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🌸

さけちらし、牛乳、三つ葉のすまし汁、なばなのごまあえ、ひなあられ

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、「ひなあられ」を実施します。

卒業祝い給食

中学校:3月6日🌸 小学校:3月18日🌸

小学校6年生と中学校3年生の卒業をお祝いして、「赤飯」がつけます。赤飯に入れる小豆の赤い色は、昔から魔除けになるとされ、お祝いのときに食べられてきた伝統食です。白みそ汁と組み合わせ「紅（赤）白」となり、縁起のよい組み合わせになっています。また、人気メニューの「揚げ鶏のレモン煮」や「カレーライス」、デザートに「いちごクレープ」が登場します。

中学卒業後は給食がなくなり、自分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。

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「なばなのごまあえ」で登場します。

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

キャベツ

ブリッコリー

にんじん

さといも

じゃがいも

だいこん

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。

給食センター

かみかみ献立

かみごたえのある食材を使用した献立です。