令和７年３月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	＜赤＞ おもに体をつくるもとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質(g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3月		「ひなまつり」にちなんだ献立です							
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	ツナちらしずしのぐ（自分のお茶碗で『ちらしずし』をつくりましょう。）	まぐろあぶらづけ ちくわ あぶらあげ		にんじん	れんこん しいたけ たけのこ	さとう		683
	皿	はながた ハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ おかから		にんじん	たまねぎ	さとう かたくりこ		24.6
	小	けんちんじる	とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん しろねぎ	さといも	ごまあぶら	
		◎いがまんじゅう（「ひなまつり」の三河地方に伝わる和菓子です。）	あずき				こめこ さとう もちごめ		
4火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら	600
	皿	なのはなのおひたし	かつおぶし		なばな	キャベツ とうもろこし	さとう		26.7
	小	あいちしょくざいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ			
5水	皿	あいちのこめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		
	皿	ハムとチーズのはさみあげ	ぶたにく とりにく	チーズ		たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	大	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう ハヤシルウ		696
	小	にんじんとツナのおてがるぱんのうサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	29.6
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					さとう		
6木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	小	すきやきふうに	ぎゅうにく やきどうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい こんにゃく しろねぎ	さとう		619
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ	さとう	あぶら	27.2
	皿	こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
7金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	さわらのしおこうじみそやき	さわら みそ				さとう		
	皿	うのはなのいりに（「卵の花」のようにみえる「おから」を使った煮物です。）	おから ちくわ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ しいたけ	さとう	あぶら	599
	小	★かきたまじる［ たまご ］	たまご とうふ かまぼこ とりにく		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		30.0
10月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	ドライカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	コーンスターチ		648
	小	ぐだくさんコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ライスマカロニ		21.9
	皿	ミニきなこあげパン	きなこ				パン さとう	あぶら	

愛知県産の食材（3月分の予定）

こめ

こむぎ

ぎゅうにゅう

とりにく

ぶたにく

だいず

みそ

きくらげ

にんじん

キャベツ

パセリ

だいこん

みつば

ほうれんそう

しょうが

さといも

しいたけ

れんこん

チンゲンサイ

きゅうり

はくさい

ねぎ

トマト

毎月 19 日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
※★は、アレルギー対応食です。［ ］内のアレルゲンの除去食を提供します。
※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

【3月学校給食献立月目標】
1年間の反省をしよう

日曜	食器	献立	＜赤＞ おもに体をつくるもとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質(g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
11 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	さんまのかばやき	さんま			しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	693
	皿	いとこんぶのにもの	はんぺん あぶらあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん		さとう		
	小	ひっつみ	とりにく		にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ	すいとん		21. 9
		◎りんごのヨーグルトふうムース	とうにゅう			りんご レモン	さとう		
12 水	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
	大	とんこつラーメンのしる	ぶたにく なると	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ			647
	皿	あいちのやさいいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ コーンスターチ	あぶら	25. 5
	小	チンゲンサイとキャベツのちゅうかあえ	とりにく		チンゲンサイ	キャベツ		ごま ごまあぶら	
13 木	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		
	皿	ごぼういりつくね(2こ)	とりにく			ごぼう たまねぎ	さとう		610
	小	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		22. 4
	皿	デコポン(生)				デコポン			
14 金		小学校6年生 卒業お祝い献立							
	大	ごこくごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ はつがげんまい おおむぎ もちきび くろまい あかまい		
	皿	ちりゅうしょくさいのひ ちりゅうだいずととりにくのあげに	とりにく だいず			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	704
	皿	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	26. 4
	小	だしをあじわうゆばのすましじる	ゆば かまぼこ		にんじん みつば	はくさい しいたけ だいこん			
		ごましお						ごま	
		◎おいわいいちごケーキ	とうにゅう			いちご	さとう こめこ	あぶら	
17 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	くきやさいとにくだんごのあんからめ	とりにく			たまねぎ れんこん	さとう かたくりこ	あぶら	681
	小	★はものやさいといかのちゅうかに[いか]	ぶたにく いか とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ はくさい	さとう かたくりこ		32. 1
	皿	みをたべるやさいのナムル		のり		きゅうり えだまめ		ごま ごまあぶら	
18 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	カレールウ じゃがいも		701
	皿	チキンナゲット(2こ)	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	皿	パプリカサラダ シーザードレッシング	まぐろあぶらづけ		あかピーマン	きピーマン キャベツ きゅうり		ドレッシング	23. 3
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					さとう		

今月の平均	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(摂取エネルギーの%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミン A(μg)	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	657	26.0	27.7	362	98	2.8	251	0.57	0.52	39	3.7	2.2

★☆★☆★☆★☆★☆★☆今月の我が家の自慢料理★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

今月は５日（水）に**知立南中学校１年４組齋藤夏望さんの「にんじんとツナのお手軽万能サラダ」**を取り入れました。お楽しみに！

・・・・・・・・・・・・・・・・・・ きりとり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・

今年度の給食はどうでしたか。給食や食育だよりについて感想や心に残っている料理を書いて、担任の先生へ提出してください。

学校名＿＿＿＿＿＿＿＿　名前＿＿＿＿＿＿＿＿

令和７年３月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	＜赤＞ おもに体をつくるもとになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3月		「ひなまつり」にちなんだ献立です							
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	ツナちらしずしのぐ	まぐろあぶらづけ ちくわ あぶらあげ		にんじん	れんこん しいたけ たけのこ	さとう		865 30.7
	皿	はながた ハンバーグのあんかけ	とりにく とうふ おから		にんじん	たまねぎ	さとう かたくりこ		
	小	けんちんじる	とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん しろねぎ	さといも	ごまあぶら	
		◎いがまんじゅう	あずき				こめこ さとう もちごめ		
4火		中学校３年生 卒業お祝い献立							
	大	ごこくごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ はつがげんまい おおむぎ もちきび くろまい あかまい		
	皿	とりにくのからあげ(2こ)	とりにく			しょうが	かたくりこ	あぶら	884 35.2
	皿	なのはなのおひたし	かつおぶし		なばな	キャベツ とうもろこし	さとう		
	小	あいちしょくざいのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい しろねぎ			
		ごましお					ごま		
		◎おいわいいちごケーキ	とうにゅう			いちご	さとう こめこ	あぶら	
5水	皿	あいちのこめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		
	皿	ハムとチーズのはさみあげ	ぶたにく とりにく	チーズ		たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	大	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう ハヤシルウ		908 39.1
	小	にんじんとツナのおてがる ばんのうサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					さとう		
6木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	小	すきやきふうに	ぎゅうにく やきどうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	はくさい こんにゃく しろねぎ	さとう		790 33.4
	皿	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん ほうれんそう	しいたけ たけのこ	さとう	あぶら	
	皿	こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
10月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	ドライカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	コーンスターチ		862 29.4
	小	ぐだくさんコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ライスマカロニ		
	皿	ミニきなこあげパン	きなこ				パン さとう	あぶら	
		かくチーズ		チーズ					

自分のお茶椀で『ちらしずし』をつくりましょう。

「ひなまつり」の三河地方に伝わる和菓子です。

愛知県産の食材（3月分の予定）

こめ

こむぎ

ぎゅうにゅう

とりにく

ぶたにく

だいず

みそ

きくらげ

にんじん

キャベツ

パセリ

だいこん

みつば

ほうれんそう

しょうが

さといも

しいたけ

れんこん

チンゲンサイ

きゅうり

はくさい

ねぎ

トマト

毎月 19 日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
※★は、アレルギー対応食です。[　]内のアレルゲンの除去食を提供します。
※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

【3月学校給食献立月目標（がつがっこうきゅうしょくこんだてつきもくひょう）】

１年間（ねんかん）の反省（はんせい）をしよう

日	食	献立	＜赤＞ おもに体をつくる	＜緑＞ おもに体の調子を整える	＜黄＞ おもにエネルギーの	エネルギー

曜	器		もとになる食品		もとになる食品		もとになる食品		(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
11 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	さんまのかばやき	さんま			しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	
	皿	いとこんぶのにもの	はんぺん あぶらあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん		さとう		877
	小	ひっつみ	とりにく		にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ	すいとん		27.1
		◎りんごのヨーグルトふうムース	とうにゅう			りんご レモン	さとう		
12 水	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
	大	とんこつラーメンのしる	ぶたにく なると	わかめ	はねぎ にんじん	はくさい もやし しろねぎ			760
	皿	あいちのやさいいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ コーンスターチ	あぶら	30.1
	小	チンゲンサイとキャベツのちゅうかあえ	とりにく		チンゲンサイ	キャベツ		ごま ごまあぶら	
13 木	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		
	皿	ごぼういりつくね(3こ)	とりにく			ごぼう たまねぎ	さとう		791
	小	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		28.3
	皿	デコポン(生)				デコポン			
14 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	ちりゅうしょくさいのひ ちりゅうだいずととりにくのあげに	とりにく だいず			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら	783
	皿	りっちゃんのサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	32.5
	小	だしをあじわうゆばのすましじる	ゆば かまぼこ		にんじん みつば	はくさい しいたけ だいこん			
17 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	皿	くきやさいとにくだんごのあんからめ	とりにく			たまねぎ れんこん	さとう かたくりこ	あぶら	875
	小	★はものやさいといかのちゅうかに[いか]	ぶたにく いか とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きくらげ はくさい	さとう かたくりこ		39.8
	皿	みをたべるやさいのナムル		のり		きゅうり えだまめ		ごま ごまあぶら	
18 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム	カレールウ じゃがいも		909
	皿	チキンナゲット(3こ)	とりにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	皿	パプリカサラダ シーザードレッシング	まぐろあぶらづけ		あかピーマン	きピーマン キャベツ きゅうり		ドレッシング	29.7
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					さとう		

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
	847	32.3	26.5	436	122	4.1	301	0.76	0.58	48	5.0	3.0

岩手県の郷土料理の日です。

★☆★☆★☆★☆★☆★☆今月の我が家の自慢料理★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

今月は５日（水）に**知立南中学校１年４組齋藤夏望さんの「にんじんとツナのお手軽万能サラダ」**を取り入れました。お楽しみに！

・・・・・・・・・・・・・・・・・・ きりとり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・

今年度の給食はどうでしたか。給食や食育だよりについて感想や心に残っている料理を書いて、担任の先生へ提出してください。

学校名＿＿＿＿＿＿＿＿ 名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿