



令和8年 3月分献立表(小学校)



【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	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質		
2月	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき じゃがいものうまに ごまあえ	さば みそ ぶた肉		にんじん	玉ねぎ こんにやく えだ豆 キャベツ きゅうり	ご飯 さとう 米粉 じゃがいも さとう		659	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ため、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	ごはん ぎゅうにゅう ちらしずしのぐ(きざみのり)	たまご	牛乳	にんじん	れんこん たけのこ かんぴょう ほしいたけ きゅうり しょうが	ご飯 さとう	油	564	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	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー いかフライ どうみょうのしおドレスラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶた肉 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	油 油	680	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	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しおラーメン はるまき かんてんいちりゅうかあえ	焼きぶた なた ぶた肉	牛乳	こしづねぎ	キャベツ たけのこ にんにく キャベツ もやし エリンギ	ご飯 さとう 小麦粉	ごま油 油 ごま油	644	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。
6金	あげパン ぎゅうにゅう ミートボールとひよこまめのトマトに かぼちゃとじゃがいものサラダ おしむぎスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ひよこ豆 さとう でんぷん じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	597	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1.6倍含まれています。
9月	ごはん ぎゅうにゅう ごぼういりつくね(2コ) おかあえ もちいりみぞれじる	とり肉 ぶた肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ しょうが にんにく もやし	ご飯 さとう	ごま油	575	みぞれは雨湿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。
10火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ じゃがいものきんぴら いしかりなべ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 大根 はくさい コーン しいたけ	ご飯 さとう でんぷん じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	631	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。
11水	ごはん ぎゅうにゅう れんこんいりクロック だいこんのうめあえ はるのみかくじる		牛乳	にんじん	れんこん 大根 きゅうり 梅	ご飯 じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉	油	564	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した保存食です。
12木	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのなんぼんづけ こまつなのささみあえ ごじる		牛乳	きびなご	玉ねぎ 黄ピーマン しょうが もやし	ご飯 さとう 米粉 でんぷん	油	587	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。お酢がきいたたれに漬込むことで、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。
13金	ごはん ぎゅうにゅう とうふのレバーそぼろいため きりぼしだいこんのちゅうかサラダ とりだんごスープ プリンタルト	ぶた肉 ぶたレバー とうふ とり肉	牛乳	にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 切りぼし大根 きゅうり	ご飯 さとう でんぷん	油 ごま油	682	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。
16月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりバター しおこんぶあえ ピリからみそじる	とり肉	牛乳		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 さとう	油 バター	587	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ゆめ、コクのあるバターとしょうゆを絡めた料理です。
17火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたまねぎソース ブロッコリーのにんにくいため あいちやさいのどろみじる	さわら	牛乳		玉ねぎ キャベツ にんにく 大根 キャベツ ほしいたけ	ご飯 さとう でんぷん さとう	油	582	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。
18水	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう とりにくのあまからだれ なのはなのマヨおからあえ はなふのすましじる おいわいケーキ	とり肉	牛乳		キャベツ えのきたけ はくさい	赤飯 米粉 でんぷん さとう	ごま油 マヨネーズ	711	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てお祝いします。
23月	しらたまうどん ぎゅうにゅう カレーうどん にしんのたつたあげ きゅうりのさっぱりあえ いちご	とり肉 油あげ 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	油	711	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も盛んでした。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。

今月は、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

今月は、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ことができた

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。

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
 - ひきずり
 - 大根
 - 煮みそ
 - にんじん
 - きしめん
 - 越津ねぎ
 - 田楽菜飯
 - 玉ねぎ
 - 八杯汁
 - さつまいも
 - 鬼まんじゅう
 - 白菜
 - ういろう
 - キャベツ
 - 7品
 - 越津ねぎ
 - 9種類
-