



13回 日 曜	献 立 名	主な材料とその働き						エネルギー
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		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・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		613kcal 29.1g
	さけのマヨふうやき	さけ					卵なしマヨネーズ	
	キャベツのあまずあえ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ			
	ひなあられ		のり			もち米 砂糖		
4 月	ナン	ぎゅうにゅう	牛乳			ナン		643kcal 22.4g
	こめこきーマカレー	豚肉 大豆	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく マンゴー ブルーン	じゃがいも 砂糖 米粉 はちみつ でんぶん	植物油	
	やきフランクフルト	フランクフルト						
	かいそうサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
5 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		639kcal 24.4g
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん		
	あいちのやさしいりはるまき	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	でんぶん 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 米油	
	やさいのナムル			にんじん	きゅうり 切干大根 にんにく	砂糖	ごま油	
6 水	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		637kcal 25.2g
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖		
	けんちんしのだのおろしだれかけ	たら 油揚げ 豆腐	ひじき	にんじん	大根	でんぶん 砂糖	植物油	
	オレンジ				オレンジ			
7 木	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		629kcal 25.0g
	ホキフライのくろずあんかけ	ホキ			玉ねぎ レモン	小麦粉 パン粉 砂糖 米粉	米油	
	ごぼうサラダ さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ ねぎ えのきたけ		ごまドレッシング	
8 金	ソフトめん	ぎゅうにゅう	牛乳			ソフトめん		618kcal 33.1g
	わふうじるかけ	鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ	でんぶん		
	さわらのみそかけ	さわら みそ				砂糖 でんぶん		
	やさいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ			
11 月	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		624kcal 25.3g
	おじゃこ	豚肉 おから	ひじき しらす		干しいたけ しょうが	じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	米油	
	ツナとやさいのごまずあえ	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	
12 火	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		597kcal 24.5g
	はんべんのいそべあげ	はんべん	あおさ			小麦粉	米油	
	ぶたにくとだいごんのうまに やさいのこうものあえ	豚肉 生揚げ こんぶ		にんじん	大根 こんにゃく		砂糖	
13 水	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		622kcal 29.9g
	いわしのうめに	いわし			梅	砂糖 でんぶん		
	やきにくふういため とうふのみそじる	牛肉 鶏肉 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ	砂糖 でんぶん	菜種油	
14 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		615kcal 26.8g
	ビビンバ(にくたまご)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖	植物油	
	ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	はるさめスープ ヨーグルト(★)	鶏肉 豆腐	ヨーグルト 寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし	はるさめ	砂糖	
15 金	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	牛乳			パン		689kcal 28.4g
	やきそば	豚肉 いか ちくわ	あおさ	にんじん	キャベツ	焼きそばめん	菜種油	
	メンチカツ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉 米粉	米油	
	フルーツポンチ				みかん 黄桃 パインアップル	砂糖		
	【小6のみ】							
	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	きな粉	牛乳		パン 砂糖	米油	
	やきそば	豚肉 いか ちくわ	あおさ	にんじん	キャベツ	焼きそばめん	菜種油	
18 月	とりのからあげ	鶏肉				でんぶん	米油	806kcal 35.4g
	ハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
	フルーツポンチ				みかん 黄桃 パインアップル	砂糖		
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		
	こめこカレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく マンゴー ブルーン	じゃがいも はちみつ 米粉 砂糖 でんぶん	植物油	
21 木	とりやきチキン	鶏肉				砂糖 でんぶん		696kcal 29.6g
	やさいのゆかりあえ		しそ		キャベツ きゅうり			
	おいわいケーキ(★)	豆乳			いちごソース	米粉 砂糖 タピオカ粉	植物油 ココナツミルク	
	こめこいりパン	ぎゅうにゅう	牛乳			米粉入りパン		
21 木	クリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油	604kcal 27.6g
	オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	玉ねぎ	でんぶん 砂糖	大豆油	
	ツナサラダ	まぐろ			きゅうり キャベツ 枝豆 とうもろこし		イタリアンドレッシング	

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。

「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※給食材料費の高騰に伴い、給食費で賄えない部分は公費で負担しています。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

平均値	633kcal	27.0g
基準値	640kcal	26.4g

給食だより

東浦町学校給食センター



令和6年3月号



給食を振り返ろう！

卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。今年度の給食も残りわずかです。お子様と一緒に、この1年を振り返り、できたことにチェックをつけてみてください。

協力して給食の準備をすることができた



1人分の量をきれいに盛りつけた



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



感謝の気持ちを持って食べることができた



楽しく会食することができた



3月3日(日)は「ひな祭り」

ひな祭りは、女の子の成長を祝う行事で、「桃の節供」ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」(人形遊び)と中国から伝わった上巳(じょうし)のおはらい(自分の身代わりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

3月1日(金)
の給食に
「ひなあられ」
がです♪



東浦町 骨折予防プロジェクト



毎月11日は「ひがしうらリボンの日！」

毎月11日の「ひがしうらリボンの日」は東浦町全体で骨折予防について考える日です。今年度は「ひがしうらリボンの日」に給食で、「ひがしうら Re-Bone (リボン) グルメ」を提供してきました。3月は「おじゃころ」がです。

ひがしうら Re-Bone グルメは①東浦に紐づく②骨折予防に役立つ③環境に優しい(SDGs)をコンセプトに、生活に欠かせない「食」を通して、骨折予防に町全体で取り組み、食による元気なまちづくりと地域活性化を図るためのご当地グルメです。令和6年度の給食でも引き続き提供予定ですので、ぜひ骨折予防に取り組んでいきましょう。

今月の愛知産は…



にんじん



だいこん



きゅうり



キャベツ



トマト



はくさい



こまつな



ねぎ



チンゲンサイ