

令和7年

学校給食3月分予定献立表



今月の目標

一年間の反省をしよう

東浦町学校給食センター



13回		献立名		主な材料とその働き 緑 体の調子を整える						エネルギー たんぱく質			
日	曜			赤 体をつくる		3群 緑黄色野菜		4群 その他の野菜・果物・きのこ				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							5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
3	月	ご飯	牛乳		牛乳				米		808kcal 28.8g		
		ちらし寿司の具	さけ 油揚げ			なばな にんじん	きゅうり たけのこ まいたけ こんにゃく しょうが	砂糖	ごま 大豆油				
		コロッケ	牛肉 豚肉			にんじん	玉ねぎ	パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	米油				
		ゆばと豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ ゆば			にんじん	大根 玉ねぎ しいたけ						
		ひなあられ		のり				もち米 砂糖					
4	火	ソフトめん	牛乳		牛乳				ソフトめん		810kcal 33.2g		
		米粉ミートソース	豚肉 鶏レバー 大豆			にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	米粉 砂糖 でんぶん	植物油				
		ツナサラダ	まぐろ			にんじん	キャベツ 枝豆 とうもろこし		フレンチドレッシング				
		いよかん				いよかん							
5	水	ご飯	牛乳		牛乳				米		鶏肉 2個 782kcal 32.5g		
		鶏肉の照り焼き	鶏肉					砂糖 でんぶん					
		野菜のしそひきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ れんこん	砂糖						
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも						
		りんごゼリー(★)				りんご	砂糖						
6	木	麦ご飯	牛乳		牛乳				米 麦		790kcal 29.1g		
		ビビンバ(肉・卵)	豚肉 みそ 卵				にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	植物油				
		ビビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま					
		春雨スープ	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし	はるさめ						
		お祝いケーキ(★)	豆乳 大豆			いちご	米粉 砂糖	植物油					
10	月	ご飯	牛乳		牛乳				米		763kcal 37.1g		
		さけのみそマヨネーズ焼き	さけ みそ						卵なしマヨネーズ				
		野菜のアーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド					
		けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ 干しいたけ	さといも	ごま油					
11	火	小型ロールパン	牛乳		牛乳				パン		つくね 3個  756kcal 31.5g		
		台湾風おからやきそば	豚肉 おから ちくわ みそ かつお節		にんじん にら	キャベツ もやし にんにく	やきそばめん 砂糖	菜種油 ごま油					
		愛知のれんこん入りつくね	鶏肉			玉ねぎ れんこん しょうが	砂糖 でんぶん	油					
		ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん	大根 きゅうり		玉ねぎドレッシング					
12	水	ご飯	牛乳		牛乳				米		763kcal 37.6g		
		さわらの塩こうじ焼き	さわら										
		凍り豆腐の卵とじ煮	卵 凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぶん						
		もやしときゅうりの酢の物				もやし きゅうり	砂糖	ごま					
13	木	ご飯	牛乳		牛乳				米		826kcal 31.1g		
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏レバー 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						
		春巻	豚肉		にら にんじん	エリンギ もやし キャベツ	でんぶん 小麦粉 砂糖	ごま油 大豆油 米油					
		野菜のナムル			にんじん こまつな	もやし はくさい にんにく	砂糖	ごま ごま油					
14	金	麦ご飯	牛乳		牛乳				米 麦		820kcal 27.3g		
		米粉カレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく エリンギ	じゃがいも 米粉 砂糖 はちみつ	植物油					
		キャベツ入りメンチカツ	豚肉 牛肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でんぶん パン粉	米油					
		海そうサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング					
17	月	ご飯	牛乳		牛乳				米		ぎょうざ 3個 750kcal 30.7g		
		八宝菜	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ はくさい もやし たけのこ きくらげ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぶん						
		ぎょうざ	豚肉			玉ねぎ キャベツ にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油					
		パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ	ごま パンパンジードレッシング						
18	火	ソフトめん	牛乳		牛乳				ソフトめん		816kcal 34.1g		
		ちゃんぽん麺の汁	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし ねぎ							
		はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん	あおさ			小麦粉	米油					
		切干し大根のごま酢あえ			にんじん	切干し大根 きゅうり	砂糖	ごま					
		アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド					
19	水	ご飯	牛乳		牛乳				米		745kcal 31.4g 		
		みそ田楽	豆腐 みそ			しょうが	砂糖	ごま					
		ひきずり	豚肉 さつま揚げ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ えのきたけ こんにゃく	麩 砂糖						
		ふきとツナのサラダ	まぐろ			ふき キャベツ とうもろこし 枝豆	砂糖	卵なしマヨネーズ					
21	金	ご飯	牛乳		牛乳				米		777kcal 30.9g		
		いわしのしょうがが煮	いわし			しょうが	でんぶん 砂糖						
		肉じゃが	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						
		キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ							

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。

3月5日りんごゼリーは、2月19日葉の花のおかかあえの代替品です。

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」

令和6年度から給食費は、1食あたり小学校280円、中学校330円です。保護者負担軽減のため、一部公費負担(小学校30円、中学校40円)しており、今年度の給食費(保護者負担額)は1食あたり小学校250円、中学校290円となっています。

給食だより

東浦町学校給食センター



令和7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。この1年を振り返り、できたことに○をつけてみましょう。

☐ 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている	☐ 食事の前に手を きれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よく かんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも 挑戦している	☐ おやつは時間と量を 決めて食べるように している	☐ おはしを上手に 使うことができる
☐ 食べたら歯を磨いて いる	☐ おうちで食事の お手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を 楽しんでいる

3月3日(月)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。給食では、ちらしずしとひなあられを提供します。ひな祭りの食べ物の色には意味があります。



東浦町 骨折予防プロジェクト

毎月11日は「ひがしうらリボーンの日！」

毎月11日の「ひがしうらリボーンの日」は東浦町全体で骨折予防について考える日です。3月11日の「ひがしうら Re-Bone (リボーン) グルメ」は「台湾風おから焼きそば」です。おからと豚ひき肉、にら、にんにくを使って、味付けにオイスターソース、みそ、ごま油、とうがらしを入れて仕上げます。いつもの焼きそばとは一味違うピリ辛味をぜひ味わって食べてみてください。

今月の愛知産は...



なのはな



キャベツ



にんじん

きゅうり

だいこん

しいたけ

トマト

こまつな

チンゲンサイ

れんこん

はくさい

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねでつくることができます。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台にもなります。これから先、自分自身で考えて食べる機会が増えていきますが、迷った時には、ぜひ給食を思い出してください。皆さんの新たな生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

