

令和7年3月分学校給食献立表

豊橋市東部学校給食センター

| 日曜日 | 配膳例 | 献立名 | 食品の種類と体内でのはたらき | | | | | | エネルギー(kcal) 小学校 中学校 | メモらん |
|-----|---|---------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|---|---|---------------------------|---|
| | | | ①主に体の組織をつくる食品群 | | ②主に体の調子を整える食品群 | | ③主にエネルギーになる食品群 | | | |
| | | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 5群 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 油脂 (種実) | | |
| 3月 | ごはん そばのみそ煮 そえやさい だんご汁 | 牛乳 ひなあられ | | そば、赤みそ とり肉、油揚げ | 牛乳 | ごまつな にんじん、みつば | キャベツ だいこん、ごぼう、たまねぎ しいたけ | ごはん、ひなあられ 米油 いももち | 618 775 | ひなあられ：3月3日は桃の節句 そえやさい：ごまつなは豊橋産 |
| 4火 | 麦ごはん ひじき入りぎょうざ(小2こ、中3こ) もやしいため マーボー豆腐 | 牛乳 | | とり肉 豚肉、とりレバー、大豆豆腐、赤みそ | 牛乳 ひじき | にんじん 葉ねぎ | キャベツ、たまねぎ もやし にんにく、しょうが、たまねぎ たけのこ、しいたけ | 麦ごはん 小麦粉 なたね油 米油 砂糖、でん粉 ごま油、米油 | 666 872 | |
| 5水 | ソフトめん きのこやさいのソテー カレーソース きよみみかん | 牛乳 | | ハム 豚肉、豆乳 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | キャベツ、コーン、エリンギ ぶなしめじ たまねぎ きよみみかん | ソフトめん 米油 じゃがいも | 640 760 | ソフトめん：小麦粉は50%愛知県産 |
| 6木 | ごはん 子持ちししゃもフライ(小2こ、中3こ) ゆでやさい 豚汁 | 牛乳 Pソース | | ししゃも 豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ | 牛乳 | にんじん、葉ねぎ | キャベツ ごぼう、たまねぎ、だいこん | ごはん 小麦粉 なたね油 | 618 813 | |
| 7金 | ごはん 厚焼卵 茎わかめのごまおかかいため とりと春やさいの白みそ煮 | 牛乳 | | 卵 揚げはんぺん、かつお節 とり肉、生揚げ、白みそ | 牛乳 | にんじん にんじん、さやえんどう | こんにゃく、れんこん たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ | ごはん 砂糖 ごま、米油、ごま油 じゃがいも | 625 792 | 中学校卒業式 |
| 10月 | ごはん キャベツミンチカツ そえやさい 五目汁 | 牛乳 かつおぶりかけ | | 豚肉、牛肉 豚肉、油揚げ、高野豆腐 | 牛乳 かつおぶりかけ | にんじん、葉ねぎ | キャベツ えだまめ、コーン、キャベツ たまねぎ、だいこん | ごはん 小麦粉 なたね油 米油 でん粉 | 651 817 | |
| 11火 | 麦ごはん ハムとやさいのソテー カレーライス はっさく | 牛乳 ココア糖 | | ハム 牛肉、豆乳 | 牛乳 | にんじん | キャベツ、コーン、えだまめ たまねぎ はっさく | 麦ごはん、ココア糖 米油 じゃがいも 米油 | 658 826 | |
| 12水 | ごはん ごまだれ肉だんご(小2こ、中3こ) 大豆のいそ煮 かき玉汁 一口アセロラゼリー | 牛乳 | | とり肉、豚肉 大豆、油揚げ とり肉、豆腐、卵 | 牛乳 ひじき | にんじん、さやいんげん にんじん、みつば | たまねぎ れんこん たまねぎ、えのきたけ アセロラ | ごはん 砂糖 砂糖 でん粉 砂糖 | 621 803 | |
| 13木 | (小)赤飯(中)ごはん 米粉ほきフライ ゆでやさい 沢煮わん (小)お祝いいちごゼリー | 牛乳 Pソース | (中)わかめとじゃこのおひたし Pソース | ほき 豚肉、高野豆腐 (小)豆乳 | 牛乳 (中)わかめとじゃこのおひたし | にんじん にんじん、みつば | キャベツ だいこん、えのきたけ、たけのこ ごぼう (小)いちご | (小)赤飯(中)ごはん 米粉 なたね油 | 638 748 | (小)卒業祝い献立 |
| 14金 | スライスパン やさいサラダ 米粉のビーンズホワイトシチュー | 牛乳 | 大豆チョコスプレッド Pコーンクリームソング | とり肉、大豆、青大豆 金時豆、白いんげん豆 | 牛乳 調理用牛乳 生クリーム | にんじん、ブロッコリー | きゅうり、コーン、キャベツ はくさい、マッシュルーム | スライスパン 大豆チョコスプレッド コーンクリームソング じゃがいも 米油 | 692 823 | スライスパン：小麦粉は50%愛知県産 |
| 17月 | ごはん とり肉のさっくりフライ ブロッコリーとキャベツのサラダ ゆばのすまし汁 | 牛乳 | P和風ドレッシング | とり肉 ゆば、さくらかまぼこ、豆腐 | 牛乳 | ブロッコリー みつば | キャベツ、コーン たまねぎ、たけのこ、えのきたけ | ごはん 米粉 なたね油 和風ドレッシング | 640 798 | |
| 18火 | ごはん ハンバーグの和風あんかけ そえやさい 石狩汁 | 牛乳 | 味付乾燥豆腐 | 味付乾燥豆腐 豚肉、とり肉 さけ、白みそ、赤みそ | 牛乳 | にんじん、ごまつな | たまねぎ キャベツ、もやし だいこん、たまねぎ、根深ねぎ ぶなしめじ | ごはん 砂糖、でん粉 米油 じゃがいも バター | 642 804 | 石狩汁：北海道の郷土料理、ごまつなは豊橋産 |
| 19水 | りんごパン 米粉コロッケ そえやさい ミートボールとやさいのスープ煮 | 牛乳 | | 牛肉、豚肉 ミートボール | 牛乳 | にんじん、ごまつな | キャベツ、えだまめ たまねぎ、エリンギ、コーン | りんごパン 米粉、じゃがいも なたね油 米油 米油 | 694 804 | 小学校卒業式 りんごパン：小麦粉は50%愛知県産 ミートボールとやさいのスープ煮：ごまつなは豊橋産 |
| 21金 | 麦ごはん ビビンバ キャベツ入りしゅうまい(小2こ、中3こ) うずら卵のスープ | 牛乳 小魚 | | 豚肉 豚肉 うずら卵、なると巻 | 牛乳、小魚 | にんじん、チンゲンサイ にんじん、にら | にんにく、ぜんまい、えのきたけ たけのこ、わらび、しいたけ 切干しいたけ キャベツ、たまねぎ たまねぎ、もやし | 麦ごはん 砂糖 小麦粉 はるさめ ごま油、米油 | 650 855 | |

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク  はスプーンをつけます。
- 献立名の  は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(バック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- **太文字**は愛知県産の予定です。

28品目のアレルギーを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターか保健給食課にてご確認ください。

※この面は、すべての食品が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。裏面をご確認ください。

毎月19日は
『食育の日〜おうちでごはんの日』です

大豆について知ろう！大豆のだいへんしん！

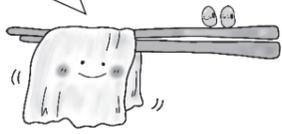
大豆は別名「畑の肉」と呼ばれ、私たちの身体を作るために必要な「たんぱく質」や、骨や歯を作る「カルシウム」が含まれる、栄養たっぷりな食べ物です。大豆はそのまま食べるだけでなく、色んなものに変身することができます。皆さんはどれくらい知っているでしょうか？

【大豆からできている食べ物】

- ・豆腐
- ・油揚げ
- ・ゆば
- ・豆乳
- ・生揚げ
- ・しょうゆ
- ・みそ
- ・納豆

他にもたくさんあるよ！ぜひ探してみてくださいね！

ゆばとは、豆乳を加熱したときの表面にできる薄皮のこと。豆腐や大豆と比べると、たんぱく質やカルシウム、鉄が豊富！3月で提供する「ゆばのすまし汁」に入っているよ！ぜひ探してみてくださいね！



3月の郷土料理「石狩汁」

3月の給食で提供される「石狩汁」とは、ぶつ切りにしたさけと野菜等を味噌汁に入れて煮込んだ北海道の郷土料理です。さけの漁が盛んな石狩川の河口にある石狩町から生まれたため、「石狩汁」と呼ばれています。給食では、一部の家庭でも使われている、バターを隠し味として使われます。



3月に提供するマーボー豆腐、かき玉汁、豚汁、ビビンバ、カレーライスの調理風景の動画を掲載中！ぜひご覧ください！



保健給食課HP



保健給食課公式 YouTube

給食についてのご意見、お問い合わせ先

* 東部給食センター
☎62-9815

* 保健給食課
☎51-2835

