


令和7年3月分学校給食献立表

豊橋市曙学校給食センター

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 中学・ 高等	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 さばのみそ煮 そえやさい だんご汁	牛乳 ひなあられ	さば、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	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	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 米油	694 804	高等部卒業式 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	
5水	麦ごはん 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	麦ごはん 砂糖、でん粉 米油 バター	642 804	石狩汁：北海道の郷土料理、ごまつなは豊橋産	
6木	ソフトめん きのこやさいのソテー カレーソース ぎよみかん	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 じゃがいも ぎよみかん	ソフトめん 米油 米油	640 760	ソフトめん：小麦粉は50%愛知県産	
7金	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 米油 でん粉	651 817		
10月	(小)赤飯(中高)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	ほき 豚肉、高野豆腐 (小)豆乳	牛乳 (中高)わかめとやさいのぶりかけ	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 (中高)ごはん 米粉 なたね油、米油	636 745	(小)卒業祝い献立	
11火	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ソース	きゅうり、コーン、キャベツ はくさい、マッシュルーム	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん、ブロッコリー	スライスパン 大豆チョコスプレッド コーンクリームドレッシング じゃがいも 米油	692 823	小中学部卒業式 スライスパン：小麦粉は50%愛知県産		
12水	麦ごはん ひじき入りぎょうざ (小2こ、中高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 米油 ごま油、米油	677 872		
13木	ごはん ごまだれ肉だんご(小2こ、中高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		
14金	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	ごはん、ココア糖 米油 米油	674 842		
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ソース	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、米油 和風ドレッシング	640 798		
18火	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 じゃがいも	625 792		
19水	ごはん 子持ちししゃもフライ (小2こ、中高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、米油	624 821		
21金	麦ごはん ピビンバ キャベツ入りしゅうまい (小2こ、中高3こ) うずら卵のスープ	牛乳 小魚	豚肉 豚肉	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④は学校へ直送します。
○ 小学部のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
○ P(パック)…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〜おうちでこはんの日』です


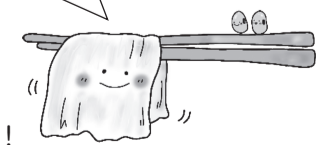
大豆について知ろう！大豆のだいへんしん！

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！

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、ピビンバ、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

* 曙給食センター
☎21-6071

* 保健給食課
☎51-2835

