

# 令和6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	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)		
1	金	ごはん 牛乳 ひなあられ	ひなあられ	牛乳				ごはん、ひなあられ		615 794	ひなあられ：3月3日はひなまつり
4	月	ごまだれ肉だんご (小2こ、中3こ) 大豆のいそ煮 ゆばのすまし汁	とり肉 大豆、油揚げ ゆば、さくらかまぼこ、とり肉	牛乳			たまねぎ だいこん、たまねぎ、えのきたけ	ごま 砂糖		634 809	
5	火	ごはん 牛乳 にしんのしょうが煮 切干しいごんの煮つけ かき玉汁 一口アセロラゼリー	にしん ちくわ、油揚げ 豆腐、卵、とり肉	牛乳			しょうが 切干しいごん たまねぎ、えのきたけ アセロラ	ごはん 砂糖 でん粉 砂糖		641 806	
6	水	ソフトめん 牛乳 きのこやさいのソテー ミートソース ぎよみみかん	ロースハム 豚肉、大豆	牛乳			キャベツ、コーン、エリンギ ぶなしめじ たまねぎ、えだまめ ぎよみみかん	ソフトめん 米油 米油 砂糖 米油		672 801	中学校卒業式 ソフトめん：小麦粉は50%愛知県産
7	木	麦ごはん 牛乳 ひじき入りぎょうざ (小2こ、中3こ) そえやさい マーボー豆腐	小魚 とり肉 豚肉、とりレバー、大豆 豆腐、赤みそ	牛乳、小魚			ひじき 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 米油 米油 砂糖、でん粉 ごま油、米油		680 895	
8	金	ロールパン 牛乳 ビーンズサラダ 米粉のホワイトシチュー	P卵無マヨネーズ 大豆、青大豆、金時豆、白いんげん豆 とり肉	牛乳			キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、マッシュルーム	ロールパン 卵無マヨネーズ 米油		635 803	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産
11	月	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ (小2こ、中3こ) ゆでやさい 豚汁	こまひじきの佃煮 Pソース ししゃも 豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳 こまひじきの佃煮			キャベツ、きゅうり ごぼう、たまねぎ、だいこん	ごはん 小麦粉 米油		636 833	
12	火	麦ごはん 牛乳 とり丼 だんご汁 はっさく	とり肉 油揚げ、かまぼこ	牛乳			こんにゃく、たまねぎ、えだまめ しょうが だいこん、ごぼう、しいたけ はっさく	麦ごはん 砂糖 米油 いももち		599 759	
13	水	ごはん 牛乳 やさいサラダ カレーライス	いもけんぴ入り小魚 ポーク・ミート・ソテー 豚肉、豆乳	牛乳、小魚			えだまめ、コーン、キャベツ たまねぎ、グリーンピース	ごはん、さつまいも コーン・ミート・ソテー 米油		631 788	
14	木	(小)赤飯(中)ごはん 牛乳 米粉ほきフライ そえやさい 沢煮わん (小)お祝いいちごケーキ	(中)スティックチーズ ほき ロースハム 豚肉、高野豆腐 (小)豆乳	牛乳 (中)スティックチーズ			キャベツ だいこん、たけのこ、ごぼう えのきたけ (小)いちご	(小)赤飯(中)ごはん 米粉 米油 米油 (小)砂糖		703 785	
15	金	ごはん 牛乳 ほうれんそう入りオムレツ ツナやさいいため 牛肉とトマトのすき焼き 一口洋なしゼリー	卵 まぐろ 牛肉、焼豆腐	牛乳			ほうれんそう にんじん トマト たまねぎ キャベツ こんにゃく、たまねぎ、えだまめ 洋なし	ごはん じゃがいも 米油 米油 砂糖 砂糖		680 857	
18	月	ごはん 牛乳 ハンバーグの和風あかけ ゆでやさい 石狩汁	味付乾燥豆腐 味付乾燥豆腐 豚肉、とり肉 さけ、生揚げ、白みそ 赤みそ	牛乳			たまねぎ もやし たまねぎ、キャベツ、根深ねぎ ぶなしめじ	ごはん 砂糖、でん粉 じゃがいも バター		673 841	石狩汁：北海道の郷土料理、こまつなは豊橋産
19	火	サンドイッチパンズ 牛乳 米粉コロッケバーガー (米粉コロッケ) 米粉コロッケバーガー (ゆでやさい) ミートボールとやさいのスープ煮	ケチャップソース ミートボール	牛乳			キャベツ たまねぎ、エリンギ、コーン	サンドイッチパンズ 米粉、じゃがいも 米油 米油		692 792	小学校卒業式 サンドイッチパンズ：小麦粉は50%愛知県産 ミートボールとやさいのスープ煮：こまつなは豊橋産
21	木	麦ごはん 牛乳 ピビンバ キャベツ入りしゅうまい (小2こ、中3こ) はるさめスープ	コーヒーストック 豚肉 豚肉 なると巻、うずら卵	牛乳			にんにく、ぜんまい、えのきたけ たけのこ、わらび、しいたけ 切干しいごん キャベツ、たまねぎ たまねぎ、もやし	麦ごはん、コーヒーストック 砂糖 米油 小麦粉 ラード はるさめ 米油、ごま油		618 801	ピビンバ：広報とよはし3月号掲載献立

- 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。
- 小学校のエネルギー(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。

※給食についてのご意見、ご質問は東部給食センター電話 62-9815 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

28品目のアレルゲンを含む商品の情報は裏面に表示しています。28品目以外のアレルゲンを含む食品の情報が必要な場合は、担当給食センターまたは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

### 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、一部家庭でも使われているバターを隠し味として使用します。

### 作り方

- ① aで豚ひき肉に下味をつけておく。
- ② サラダ油でにんにくをいためる。
- ③ ②に①を入れ、ほぐしながら、いためる。
- ④ 火がまんべんなくとおったら、にんにく、切干しいごん、干しいたけ、山菜ミックスを入れて、いためる。
- ⑤ 事前に混ぜ合わせておいたbで調味し、チンゲンサイを加え、仕上げる。

3月に提供するピビンバ、かき玉汁、マーボー豆腐など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

## お知らせ

## ★献立紹介★

### 「ピビンバ」

#### 1人分材料

- 豚ひき肉…………… 30g
- 酒…………… 小さじ1/5
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- にんにく…………… 0.3g(みじん切り)
- にんじん…………… 15g(せん切り)
- 切干しいごん…………… 2.5g(水でもどして、カットする)
- 干しいたけ…………… 1g(水でもどして、せん切り)
- 山菜ミックス水煮…………… 20g(水洗い)

ごはんがたくさん食べられる人気の献立です。切干しいごんや干しいたけが入っていて、食物繊維がとれます。給食で使用する山菜ミックス水煮には、わらび、ぜんまい、たけのこ、えのきたけが入っています。



- チンゲンサイ…………… 10g(2cm)
- サラダ油…………… 小さじ1/4
- 中華だし…………… 小さじ1/6
- 砂糖…………… 小さじ1/8
- しょうゆ…………… 小さじ1/8
- みりん…………… 小さじ1/6
- コチュジャン…………… 小さじ1/10
- オイスターソース…………… 小さじ1/10

