

令和6年3月分学校給食献立表

豊橋市北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	とりにく	牛乳			ごはん、ひなあられ		632 807	ひなあられ：3月3日はひなまつり
4	月	ごはん 牛乳	味付乾燥豆腐	味付乾燥豆腐 豚肉、とりにく	牛乳			ごはん 砂糖、でん粉		651 815	石狩汁：北海道の郷土料理、こまつなは豊橋産
5	火	麦ごはん 牛乳		とりにく	牛乳			麦ごはん 砂糖		599 759	
6	水	ごはん 牛乳	いもけんぴ入り小魚 ポテト・ミートソース	豚肉、豆乳	牛乳、小魚			ごはん、さつまいも		631 788	中学校卒業式
7	木	サンドイッチパンズ 牛乳	ケチャップソース		牛乳			サンドイッチパンズ 米粉、じゃがいも		692 792	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
8	金	ごはん 牛乳		卵 まぐろ 牛肉、焼豆腐	牛乳			ごはん じゃがいも		680 857	
11	月	ごはん 牛乳		にしん ちくわ、油揚げ 豆腐、卵、とりにく	牛乳			ごはん 砂糖		641 806	
12	火	ロールパン 牛乳	小魚	大豆、青大豆、金時豆、白いんげん豆	牛乳、小魚			ロールパン		651 828	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産
13	水	麦ごはん 牛乳	ココア糖	とりにく	牛乳			麦ごはん、ココア糖		684 889	
14	木	ソフトめん 牛乳		ロースハム 豚肉、大豆	牛乳			ソフトめん		672 801	ソフトめん：小麦粉は50%愛知県産
15	金	(小)赤飯 (中)ごはん 牛乳	(中)スティックチーズ	ほき ロースハム	牛乳 (中)スティックチーズ			(小)赤飯 (中)ごはん 米粉		703 785	
18	月	麦ごはん 牛乳	コーヒー糖	豚肉	牛乳			麦ごはん、コーヒー糖		651 851	ビビンバ：広報とよはし3月号掲載献立
19	火	ごはん 牛乳		とりにく	牛乳			ごはん		599 769	小学校卒業式
21	木	ごはん 牛乳	ごまひじきの佃煮	ししゃも	牛乳 ごまひじきの佃煮			ごはん		642 841	

- 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、ご質問は北部給食センター電話 88-1817 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。

お知らせ

★献立紹介★

「ビビンバ」

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)
- 切干しだいこん…………… 2.5g(水でもどして、カットする)
- 干ししいたけ…………… 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。切干しだいこんや干し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

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、にんじん、切干しだいこん、干ししいたけ、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。

3月に提供する
ビビンバ、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