

# 令和6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)		
1金	ごはん 牛乳 ごまだれ肉だんご(小2こ、中高3こ) 大豆のいそ煮 ゆばのすまし汁	ひなあられ		牛乳	とり肉	たまねぎ	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	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ(小2こ、中高3こ) ゆでやさい 豚汁	ごまひじきの佃煮 Pソース	ししゃも	牛乳 ごまひじきの佃煮		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	642 841		
5火	麦ごはん 牛乳 やさしいサラダ カレーライス	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		えだまめ、コーン、キャベツ たまねぎ、グリーンピース	麦ごはん、さつまいも コーン・ミートソース 米油	631 788	高等部卒業式	
6水	皿 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		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	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	
7木	皿 ソフトめん 牛乳 きのこやさいのソテー ミートソース きよみかん		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 きよみかん	ソフトめん 米油 米油	672 801	ソフトめん：小麦粉は50%愛知県産	
8金	(小)赤飯(中高)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	(中高)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 (中高)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(中高)ごはん 米粉 米油 米油	703 785		
11月	麦ごはん 牛乳 ハンバーグの和風あんかけ 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	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	麦ごはん 砂糖、でん粉 じゃがいも バター	651 815	石狩汁：北海道の郷土料理、こまつなは豊橋産	
12火	ごはん 牛乳 ほうれんそう入りオムレツ ツナやさしいため 牛肉とトマトのすき焼き	ココア糖	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	ごはん、ココア糖 じゃがいも 米油 米油	696 873	小中学部卒業式	
13水	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	599 759		
14木	ごはん 牛乳 にしんのしょうが煮 切干しだいこんの煮つけ 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 切干しだいこん 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		
15金	ごはん 牛乳 ひじき入りぎょうざ(小2こ、中高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	ごはん 小麦粉 米油 米油 砂糖、でん粉 ごま油、米油	691 895		
18月	ごはん 牛乳 とり肉のさっくりフライ コーンソテー 春やさいたっぷりスープ煮		とり肉	牛乳		にんじん コーン、えだまめ たけのこ、たまねぎ、キャベツ	ごはん 米油 米油 じゃがいも	614 789		
19火	皿 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 一口洋なしゼリー	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 チーズ、調理用牛乳 生クリーム	にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、マッシュルーム 洋なし	ロールパン 卵無マヨネーズ 米油 砂糖	654 822	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産	
21木	ごはん 牛乳 ピビンバ キャベツ入りしゅうまい(小2こ、中高3こ) はるさめスープ	コーヒー糖	豚肉 豚肉 なると巻、うずら卵	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、ぜんまい、えのきたけ たけのこ、わらび、しいたけ 切干しだいこん キャベツ、たまねぎ たまねぎ、もやし	ごはん、コーヒー糖 砂糖 米油 小麦粉 ラード 米油、ごま油	665 865	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、ご質問は曙給食センター電話 21-6071 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



### 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。



保健給食課HP



保健給食課公式 YouTube

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！

## 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)
- 切干しだいこん…………… 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。切干しだいこ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