

# 令和6年3月分学校給食献立表

豊橋市南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 とりに肉のさっくフライ コーンソテー 春やさいたっぷりスープ煮	ひなあられ	とりに肉	牛乳	にんじん にんじん、パセリ	コーン、えだまめ たけのこ、たまねぎ、キャベツ	ごはん、ひなあられ 米油 米油	639 814	ひなあられ：3月3日はひなまつり	
4月	ごはん 牛乳 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	ココア糖	とりに肉 大豆、油揚げ ゆば、さくらかまぼこ、とりに肉	牛乳	にんじん、さやいんげん みつば	たまねぎ だいごん、たまねぎ、えのきたけ	ごはん、ココア糖 ごま 砂糖	610 789		
5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		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 じゃがいも 米油 米油	661 838		
6水	麦ごはん 牛乳 とりに肉 だんご汁 はっさく		とりに肉 油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、たまねぎ、えだまめ しょうが だいごん、ごぼう、しいたけ はっさく	麦ごはん 砂糖 米油	599 759	中学校卒業式	
7木	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 とりに肉	牛乳	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	654 822	ロールパン：小麦粉は50%愛知県産	
8金	ごはん 牛乳 ひじき入りぎょうざ(小2こ、中3こ) そえやさしい マーボー豆腐	小魚	とりに肉 豚肉、とりにレバー、大豆豆腐、赤みそ	牛乳、小魚 ひじき	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	ごはん 小麦粉 米油 米油 砂糖、でん粉 ごま油、米油	690 908		
11月	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、コーヒー糖 砂糖 米油 小麦粉 ラード 米油、ごま油	618 801	ピビンバ：広報とよはし3月号掲載献立	
12火	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ(小2こ、中3こ) ゆでやさしい 豚汁	ごまひじきの佃煮 Pソース	ししゃも 豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳 ごまひじきの佃煮	にんじん、葉ねぎ	キャベツ、きゅうり ごぼう、たまねぎ、だいごん	ごはん 小麦粉 米油	644 844		
13水	ソフトめん 牛乳 きのこやさしいソテー ミートソース きよみかん		ロースハム 豚肉、大豆	牛乳	にんじん、トマト	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	
14木	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 ポークミートソテー	豚肉、豆乳	牛乳、小魚	にんじん	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 コーンクリームソテー 米油	631 788		
15金	(小)赤飯(中)ごはん 牛乳 米粉ほきフライ そえやさしい 沢煮わん (小)お祝いいちごケーキ	(中)スティックチーズ	ほぎ 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	にんじん にんじん、みつば	キャベツ だいごん、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		
18月	ごはん 牛乳 ハンバーグの和風あんかけ ゆでやさしい 石狩汁	味付乾燥豆腐	味付乾燥豆腐 豚肉、とりに肉 さけ、生揚げ、白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん にんじん、こまつな	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	651 815	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(ゆでやさしい) ミートボールとやさしいスープ煮	ケチャップソース	ミートボール	牛乳	にんじん、こまつな	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しいのスープ煮：こまつなは豊橋産	
21木	麦ごはん 牛乳 にしんのしょうが煮 切干しだいごんの煮つけ 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、とりに肉	牛乳	にんじん、さやいんげん にんじん、みつば	しょうが 切干しだいごん たまねぎ、えのきたけ アセロラ	麦ごはん 砂糖 でん粉 砂糖	641 806		

- 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、ご質問は南部給食センター電話 45-4512 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)
- 切干しだいごん…………… 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。切干しだ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