

令和8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	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 大豆・大豆製品	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)		
2月			ごはん 牛乳 味付乾燥豆腐 さばのみそ煮 ぎゅうりあえ 五目ぎんびら	味付乾燥豆腐 さば、赤みそ	牛乳				ごはん	604 765	
3火			ごはん 牛乳 ミンチカツ 茎わかめのごまおかかいため 白みそ汁	豚肉 揚げはんぺん、かつお節 油揚げ、豆腐、白みそ	牛乳	赤しそふりかけ	たまねぎ こんにゃく、れんこん ごぼう、たまねぎ、だいこん ぶなしめじ	ごはん、ひなあられ 小麦粉 砂糖	なたね油 ごま、米油、ごま油	675 844	ひなあられ：3月3日は桃の節句
4水			スライスパン 牛乳 ウインナーソーセージ(2こ) やさしいサラダ 米粉ホワイトシチュー	ウインナーソーセージ とり肉	牛乳		きゅうり、コーン、キャベツ たまねぎ	スライスパン 大豆チョコスプレッド	コーンクリームソング 米油	766 894	スライスパン：小麦粉は50%愛知県産
5木			麦ごはん 牛乳 ハムとやさいのソテー 米粉カレーライス はっさく	ハム 豚肉、大豆	牛乳		キャベツ、コーン、えだまめ たまねぎ はっさく	麦ごはん	米油 米油	600 758	
6金			ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ ごまあえ ゆばのすまし汁	ぶり ゆば、さくらかまぼこ、豆腐	牛乳		キャベツ たまねぎ、たけのこ、えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖	なたね油 ごま	597 759	中学校卒業式
9月			ごはん 牛乳 いわしの梅煮 そえやさい 肉じゃが	のり佃煮 いわし 豚肉、揚げはんぺん	牛乳、のり佃煮		梅 キャベツ たまねぎ、こんにゃく	ごはん	米油 米油	616 782	
10火			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 かき玉汁 一口洋なしゼリー	とり肉 大豆、油揚げ とり肉、豆腐、卵	牛乳		たまねぎ れんこん たまねぎ、しいたけ 洋なし	ごはん	ごま 米油	624 807	
11水			麦ごはん 牛乳 ひじき入り揚げぎょうざ(小2こ、中3こ) もやしいため マーボー豆腐	とり肉 豚肉、とりレバー、大豆 豆腐、赤みそ	牛乳		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 ごま油、米油	662 865	
12木			ソフトめん 牛乳 きよみみかん きのことやさいのソテー ミートソース	ココア糖 ハム 豚肉、大豆	牛乳		きよみみかん キャベツ、コーン、エリンギ ぶなしめじ たまねぎ、えだまめ	ソフトめん、ココア糖	米油 米油	684 810	ソフトめん：小麦粉は70%愛知県産
13金			(小)赤飯(中)ごはん 牛乳 チキンカツ ゆでやさい 沢煮わん (小)お祝いいちごケーキ	(中)角チーズ Pソース とり肉 豚肉、高野豆腐 (小)豆乳	牛乳、(中)角チーズ		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)ごはん 小麦粉	なたね油	739 829	(小)卒業祝い献立
16月			ごはん 牛乳 ハンバーグの和風あんかけ そえやさい 石狩汁	豚肉、とり肉 さけ、白みそ、赤みそ	牛乳		たまねぎ キャベツ、コーン だいこん、たまねぎ、ぶなしめじ	ごはん 砂糖、でん粉	米油	615 774	石狩汁：北海道の郷土料理
17火			ミルクロール 牛乳 米粉コロッケ ツナとやさいのソテー ミートボールとやさいのスープ煮	まぐろ ミートボール	牛乳		キャベツ たまねぎ、エリンギ、コーン	ミルクロール じゃがいも、米粉	なたね油 米油 米油	661 821	ミルクロール：小麦粉は50%愛知県産
18水			麦ごはん 牛乳 ピビンバ うずら卵のスープ アセロラゼリー	牛肉 うずら卵、なると巻	牛乳		にんじん、チンゲンサイ えのきたけ、たけのこ、わらび しいたけ、切干しだいこん たまねぎ、もやし アセロラ	麦ごはん 砂糖	米油 ごま油、米油	624 788	
19木			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	Pソース ししゃも 豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳		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	613 808	小学校卒業式
23月			ごはん 牛乳 キャベツ入りしゅうまい(小2こ、中3こ) もやしのオイスターソースいため ピリ辛スープ煮	小魚 豚肉 揚げはんぺん 豚肉、生揚げ、白みそ	牛乳、小魚		キャベツ、たまねぎ もやし、切干しだいこん、きくらげ はくさい、たまねぎ、白菜キムチ	ごはん 小麦粉	ラード 米油、ごま油 米油	610 807	

- 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  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(バック)・・・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～おうちでごはんの日』です

大豆について知ろう！大豆のだいへんしん！

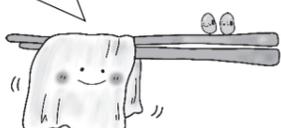
大豆は別名「畑の肉」と呼ばれ、私たちの身体を作るために必要な「たんぱく質」や、骨や歯を作る「カルシウム」が含まれる、栄養たっぷりの食べ物です。

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？

- ・豆腐 ・油揚げ ・豆乳
- ・生揚げ ・しょうゆ ・みそ
- ・ゆば(3月で提供する『ゆばのすまし汁』に入っているよ！どれかわかるかな?)

ほかにも、大豆はいろんな食品に変身しています。ぜひ探してみてください。



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。



3月に提供される 豚汁、かき玉汁、ピビンバ、肉じゃが、ミートソース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

給食についてのご意見、お問い合わせ先

* 東部給食センター

☎62-9815

* 保健給食課

☎51-2835

