

令和8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ほたらき						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 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 いわしの梅煮 そえやさい 肉じゃが	牛乳 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 じゃがいも、砂糖 米油 米油	616 782			
3火	ごはん ミンチカツ 茎わかめのごまおかかいため 白みそ汁	牛乳 ひなあられ	豚肉 揚げはんぺん、かつお節 油揚げ、豆腐、白みそ	牛乳 茎わかめ ごまつな	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 じゃがいも なたね油 ごま、米油、ごま油	670 843	ひなあられ：3月3日は桃の節句		
4水	麦ごはん ハムとやさいのソテー 米粉カレーライス はっさく	牛乳	ハム 豚肉、大豆	牛乳 にんじん	キャベツ、コーン、えだまめ たまねぎ はっさく	麦ごは ん じゃがいも 米油 米油	600 758	高等部卒業式		
5木	ごはん ひじき入り揚げぎょうざ (小2こ、中高3こ) もやしいため マーボー豆腐	牛乳 ココア糖	とり肉 豚肉、とりレバー、大豆 豆腐、赤みそ	牛乳 ひじき にんじん 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、ココア糖 小麦粉 なたね油 米油 砂糖、でん粉 ごま油、米油	707 900			
6金	麦ごはん ごまだれ肉だんご (小2こ、中高3こ) 大豆のいそ煮 かき玉汁	牛乳 赤しそふりかけ	とり肉 大豆、油揚げ とり肉、豆腐、卵	牛乳 ひじき にんじん、さやいんげん にんじん、ほうれんそう	たまねぎ れんこん たまねぎ、しいたけ	麦ごは ん ごま 米油	608 791			
9月	ごはん さばのみそ煮 きゅうりあえ 五目さんびら	牛乳 味付乾燥豆腐	味付乾燥豆腐 さば、赤みそ 豚肉、揚げはんぺん	牛乳 にんじん、さやいんげん	キャベツ、きゅうり、きゅうり漬 こんにゃく、ごぼう、切干しだいこん	ごは ん 砂糖 ごま油、米油	604 765			
10火	(小)赤飯 (中高)ごはん チキンカツ ゆでやさい 沢煮わん (小)お祝いいちごケーキ	牛乳 (中高)角チーズ Pソース	とり肉 豚肉、高野豆腐 (小)豆乳	牛乳 (中高)角チーズ にんじん にんじん、みつば	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、(中高)ごは ん 小麦粉 なたね油 砂糖、(小)米粉	739 829	(小)卒業祝い献立		
11水	スライスパン ウィンナーソーセージ(2こ) やさいサラダ 米粉ホワイトシチュー	牛乳 大豆チョコスプレッド Pソース	ウィンナーソーセージ とり肉	牛乳 チーズ、調理用牛乳 生クリーム にんじん、ブロッコリー	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・ミートドレッシング 米油	766 894	小・中学部卒業式 スライスパン：小麦粉は50% 愛知県産		
12木	ごはん 子持ちししゃもフライ (小2こ、中高3こ) ゆでやさい 豚汁	牛乳 Pソース	ししゃも 豚肉、豆腐、油揚げ、赤みそ	牛乳 にんじん、葉ねぎ	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			
13金	ごはん ビビンバ うずら卵のスープ アセロラゼリー	牛乳	牛肉 うずら卵、なると巻	牛乳 にんじん、チンゲンサイ にんじん	にんにく、うわばみそう、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 たまねぎ、もやし アセロラ	ごは ん 砂糖 米油 はるさめ ごま油、米油	624 788			
16月	麦ごはん ハンバーグの和風あんかけ そえやさい 石狩汁 一口洋なしゼリー	牛乳	豚肉、とり肉 さげ、白みそ、赤みそ	牛乳 にんじん、ごまつな	たまねぎ キャベツ、コーン だいこん、たまねぎ、ぶなしめじ 洋なし	麦ごは ん 砂糖、でん粉 米油 じゃがいも 砂糖	632 791	石狩汁：北海道の郷土料理		
17火	ミルクロール 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	牛乳	まぐろ ミートボール	牛乳 にんじん にんじん、パセリ	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	ソフトめん きよみみかん きのこやさいのソテー ミートソース	牛乳	ハム 豚肉、大豆	牛乳 ごまつな にんじん、トマト	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 米油 米油	665 791	ソフトめん：小麦粉は70%愛 知県産		
19木	ごはん キャベツ入りしゅうまい (小2こ、中高3こ) もやしのオイスターソースいため ピリ辛スープ煮	牛乳 小魚	豚肉 揚げはんぺん 豚肉、生揚げ、白みそ	牛乳、小魚 にんじん にんじん、チンゲンサイ	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 砂糖 ラード 米油、ごま油 米油	610 807			
23月	ごはん ぶりの竜田揚げ ごまあえ ゆばのすまし汁	牛乳	ぶり ゆば、さくらかまぼこ、豆腐	牛乳 にんじん、ごまつな みつば	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			

- 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。
- 小学部のエネルギー(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！

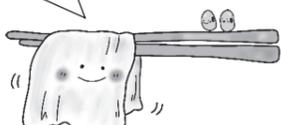
大豆は別名「畑の肉」と呼ばれ、私たちの身体を作るために必要な「たんぱく質」や、骨や歯を作る「カルシウム」が含まれる、栄養たっぷりの食べ物です。

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、ビビンバ、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

* 曙給食センター

☎ 21-6071

* 保健給食課

☎ 51-2835

