

# 令和8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 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	麦ごはん 牛乳 ハンバーグの和風あんかけ そえやさい 石狩汁	ココア糖	豚肉、とり肉	牛乳		たまねぎ キャベツ、コーン	麦ごはん、ココア糖 砂糖、でん粉	634 793	石狩汁：北海道の郷土料理	
3火	ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ ごまあえ ゆばのすまし汁	ひなあられ	ぶり	牛乳		キャベツ たまねぎ、たけのこ、えのきたけ	ごはん、ひなあられ でん粉 砂糖	615 777	ひなあられ：3月3日は桃の節句	
4水	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		ハム	牛乳	ごまつな	きよみみかん キャベツ、コーン、エリンギ ぶなしめじ	ソフトめん	665 791	ソフトめん：小麦粉は70%愛知県産	
5木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりあえ 五目きんぴら	味付乾燥豆腐	味付乾燥豆腐 さば、赤みそ	牛乳		キャベツ、きゅうり、きゅうり漬け こんにゃく、ごぼう、切干しだいこん	ごはん	604 765		
6金	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	赤しそふりかけ	豚肉 揚げはんぺん、かつお節	牛乳	赤しそふりかけ	たまねぎ こんにゃく、れんこん	ごはん 小麦粉 砂糖	650 819	中学校卒業式	
9月	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	牛乳		キャベツ ごぼう、たまねぎ、だいこん ぶなしめじ	ごはん 小麦粉	613 808		
10火	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	にんじん	キャベツ、コーン、えだまめ たまねぎ はっさく	ごはん 小麦粉 砂糖	600 758		
11水	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	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 洋なし	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖	624 807		
12木	スライスパン 牛乳 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	大豆チョコスプレッド ポテト・マッシュ	ウィンナーソーセージ	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	766 894	スライスパン：小麦粉は50%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	牛乳、(中)角チーズ	にんじん	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	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	牛乳	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	麦ごはん 小麦粉 なたね油 砂糖、でん粉	672 878		
17火	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	牛乳、のり佃煮	にんじん	梅 キャベツ たまねぎ、こんにゃく	ごはん 小麦粉 砂糖	616 782		
18水	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	牛乳、小魚	にんじん	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	610 807		
19木	ミルクロール 牛乳 米粉コロケ 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	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 砂糖 米油	661 821	小学校卒業式 ミルクロール：小麦粉は50%愛知県産	
23月	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	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	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	麦ごはん 砂糖 米油	624 788		

- 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

- \* 南部給食センター ☎45-4512
- \* 保健給食課 ☎51-2835