

# 令和7年度3月分 学校給食献立表



豊山町給食センター

こんだててもくひょう す た  
献立目標・・・好ききらいなく、おいしく食べよう

日曜	献立名	おもな材料とその働き						その他
		【赤】おもに体をつくるものになるもの		【緑】おもに体の調子を整えるものになるもの		【黄】おもにエネルギーのものになるもの		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
2月	ごはん・牛乳 チンゲンサイのスープ ピピンパ舞 わかめときゅうりのあえもの	豆腐 豚肉 みそ サラダチキン	牛乳	チンゲンサイ ごまつな にんじん にんじん	玉ねぎ たけのこ しめじ しょうが にんにく もやし 切干だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 でんぶん 砂糖	ごま油 ごま油	
3火	ごはん・牛乳 鶏団子汁 五目ちらしずしの具 菜ばなのごまあえ ひなあられ	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん なばな トマト ほうれんそう パプリカ	玉ねぎ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ たけのこ 干しいたけ れんこん 枝豆 もやし とうもろこし	ごはん パン粉 でんぶん 砂糖 砂糖 砂糖	油 ごま	
4水	麦ごはん・牛乳 カレーライス ウインナーとコーンのソテー グリーンサラダ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	にんにく 玉ねぎ りんご とうもろこし 枝豆 キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも 米粉のカレールウ	油 オリーブ油 イタリアンドレッシング	
5木	小学校 ごはん・牛乳 五目汁 てりどり ツナとひじきの炒め煮	豆腐 かまぼこ 鶏肉 オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	はくさい 干しいたけ 水菜 しょうが	ごはん さといも 砂糖 でんぶん 砂糖	油 ごま	
	中学校 赤飯(ごま塩)・牛乳 桜の五目汁 てりどり ツナとひじきの炒め煮 お祝いゼリー	豆腐 桜形かまぼこ 鶏肉 オイルツナ 豆乳	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	はくさい 干しいたけ 水菜 しょうが いちご	ごはん 小豆 さといも 砂糖 でんぶん 砂糖 砂糖 水あめ	油 ごま	
6金	小学校のみ ココア揚げパン・牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ ★オレンジ	大豆 豚肉 チキンハム	牛乳	トマト にんじん にんじん	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり オレンジ	クロスロールパン 砂糖 ココア牛乳のもと じゃがいも 砂糖 米粉のトマトルウ マカロニ 砂糖	油 油 マヨネーズ風ドレッシング	
9月	ごはん・牛乳 めかぶと生揚げのみそ汁 花形ハンバーグのきのこあんかけ 五目きんぴら	生揚げ みそ 鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 めかぶ	にんじん トマト にんじん さやいんげん	だいこん ねぎ 玉ねぎ えのきたけ しめじ にんにく しょうが ごぼう れんこん	ごはん じゃがいも 砂糖 でんぶん 砂糖	ごま油	
10火	ソフトめん・牛乳 あんかけスパゲティソース ぶりキャベツカツ かぼちゃチーズサラダ	ウインナー ぶり 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト チーズ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ 枝豆	ソフトめん でんぶん 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	オリーブ油 油 マヨネーズ風ドレッシング	乳除去食
11水	わかめごはん・牛乳 じゃがいものそぼろ煮 いわしのしょうが煮 野菜の梅かつおあえ	豚肉 いわし 花かつお 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ごまつな	玉ねぎ グリンピース しょうが キャベツ 梅	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖	油	
12木	ごはん・牛乳 けんちん汁 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきのごまあえ	豆腐 豚肉 みそ サラダチキン	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ たけのこ しょうが きゅうり とうもろこし	ごはん さといも 砂糖 でんぶん 砂糖	ごま油 油 ごま	
13金	ごはん・牛乳 生揚げの中華卵とじ 愛知の野菜入り春巻き 切干大根の中華あえ	生揚げ たまご 鶏肉 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん にら にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ れんこん 切干だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 でんぶん 砂糖 小麦粉 水あめ 砂糖	ごま油 油 ごま油 ごま油	卵除去食
16月	ごはん・牛乳 白菜の白みそ汁 ツナとごぼうの甘辛煮 たくあんあえ 手巻きのり	豚肉 豆腐 みそ オイルツナ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい ごぼう たくあん漬 ぎゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖		
17火	ごはん・牛乳 筑前煮 厚焼き卵 ブロッコリーのおかかあえ	鶏肉 玉はんぺん たまご 花かつお	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たけのこ ごぼう こんにゃく キャベツ とうもろこし	ごはん さといも 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖	油 油	
18水	小学校 赤飯(ごま塩)・牛乳 桜のすまし汁 鶏のから揚げ(2個) 千草あえ お祝いゼリー	豆腐 桜形かまぼこ 鶏肉 油揚げ 豆乳	牛乳	みつば にんじん	だいこん はくさい えのきたけ しょうが にんにく もやし いちご	ごはん 小豆 でんぶん 砂糖 砂糖 水あめ	ごま	
	中学校 ごはん・牛乳 すまし汁 鶏のから揚げ(2個) 千草あえ	豆腐 かまぼこ 鶏肉 油揚げ	牛乳	みつば ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい えのきたけ しょうが にんにく もやし	ごはん でんぶん 砂糖	油	
19木	中学校のみ カレーピラフ・牛乳 ポトフ たらこの香り焼き ごぼうと小松菜のサラダ	ベーコン ウインナー ステーキウタラ サラダチキン	牛乳	にんじん パセリ ごまつな にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし グリンピース キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく ごぼう	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	オリーブ油 油 オリーブ油 フレンチドレッシング	
23月	ごはん・牛乳 ひき肉と刻み野菜のピリ辛煮 揚げぎょうざ(小2個、中3個) キャベツのツナあえ	豚肉 大豆 豚肉 オイルツナ	牛乳	にんじん にら にんじん	とうもろこし 玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま油	

※献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料、だし等は記載していません。

※物資の都合により献立を変更することがあります。★…業者が直送します。

## ★★★★★★ 好ききらいなく、おいしく食べよう! ★★★★★★



いろいろな食<sup>しょくざい</sup>材<sup>ざい</sup>を食べ<sup>た</sup>ることは、栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>をとるだけでなく、味<sup>あじ</sup>覚<sup>かく</sup>の発<sup>はつ</sup>達<sup>たつ</sup>にも役<sup>やく</sup>立<sup>た</sup>ちます。はじめは苦<sup>く</sup>手<sup>て</sup>だと感じていた食<sup>しょくざい</sup>材<sup>ざい</sup>でも、成<sup>せい</sup>長<sup>ちやう</sup>するにつれて味<sup>あじ</sup>の感<sup>かん</sup>じ方<sup>かた</sup>が変<sup>か</sup>わり、食<sup>しょく</sup>べられるようになることがあります。さらに、調<sup>てう</sup>理<sup>り</sup>のし<sup>し</sup>かた<sup>た</sup>や味<sup>あじ</sup>付<sup>つけ</sup>を工<sup>こう</sup>夫<sup>ふう</sup>することで、食<sup>しょく</sup>べやすくなることもあります。食<sup>しょく</sup>わずぎらいにならないように、少<sup>すこ</sup>しずつ食<sup>しょく</sup>べることに挑<sup>てん</sup>戦<sup>せん</sup>してみましょう。

### ◎ 好きなものばかり、食べてもいいの?

給<sup>きゅう</sup>食<sup>じき</sup>で子どもたちに人<sup>にん</sup>気<sup>き</sup>のあるメ<sup>め</sup>ニュー<sup>う</sup>は、カ<sup>か</sup>レ<sup>れ</sup>ー<sup>れい</sup>ス<sup>す</sup>や鶏<sup>と</sup>の<sup>の</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>揚<sup>た</sup>げ、マ<sup>ま</sup>ー<sup>ま</sup>ー<sup>ま</sup>豆腐<sup>とう</sup>などです。一方で、野<sup>の</sup>菜<sup>さい</sup>の<sup>の</sup>サ<sup>さ</sup>ラ<sup>ら</sup>ダ<sup>だ</sup>や煮<sup>に</sup>物<sup>ぶつ</sup>、魚<sup>い</sup>の<sup>の</sup>お<sup>お</sup>か<sup>か</sup>ず<sup>ず</sup>は残<sup>のこ</sup>ってしまうことがあります。好きなものだけを食<sup>しょく</sup>べ続けると、必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>な栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>が偏<sup>へん</sup>り、集<sup>しゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>力<sup>りき</sup>や体<sup>たい</sup>力<sup>りき</sup>、体<sup>たい</sup>の<sup>の</sup>成<sup>せい</sup>長<sup>ちやう</sup>にも影<sup>えい</sup>響<sup>きやう</sup>がで<sup>で</sup>てしま<sup>ま</sup>います。苦<sup>く</sup>手<sup>て</sup>な食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>でも少<sup>すこ</sup>しずつ食<sup>しょく</sup>べることで、体<sup>たい</sup>は丈<sup>さか</sup>夫<sup>ぼう</sup>になり、勉<sup>べん</sup>強<sup>きやう</sup>や運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>に力<sup>ちから</sup>を発<sup>はつ</sup>揮<sup>き</sup>するた<sup>た</sup>めの助<sup>すけ</sup>けにな<sup>な</sup>ります。バ<sup>ば</sup>ラン<sup>らん</sup>ス<sup>す</sup>よ<sup>よ</sup>く食<sup>しょく</sup>べる習<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>を身<sup>み</sup>に付<sup>つ</sup>けま<sup>ま</sup>しょう。

### ◎ きらいなものを食べなくても、サプリメントで栄養はとれる?

一<sup>ひと</sup>つ<sup>つ</sup>の<sup>の</sup>食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>には、主<sup>しゅ</sup>な栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>素<sup>そ</sup>だけでなく、微<sup>い</sup>量<sup>りやう</sup>ながら体<sup>たい</sup>にとつて重<sup>じゅう</sup>要<sup>よう</sup>な栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>素<sup>そ</sup>も含<sup>ふ</sup>まれています。サ<sup>さ</sup>プ<sup>さ</sup>リ<sup>り</sup>メ<sup>め</sup>ン<sup>ん</sup>ト<sup>と</sup>は不<sup>ふ</sup>足<sup>そく</sup>し<sup>し</sup>や<sup>や</sup>すい<sup>い</sup>栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>を補<sup>おぎな</sup>うのに便<sup>べん</sup>利<sup>り</sup>ですが、食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>のよ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に多<sup>た</sup>様<sup>よう</sup>な栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>素<sup>そ</sup>が組<sup>くみ</sup>み合<sup>あ</sup>わさ<sup>さ</sup>って働<sup>はたら</sup>く効<sup>こう</sup>果<sup>くわ</sup>を再<sup>さい</sup>現<sup>げん</sup>するこ<sup>こと</sup>はで<sup>で</sup>きま<sup>ま</sup>せん。食<sup>しょく</sup>材<sup>ざい</sup>に含<sup>ふ</sup>ま<sup>ま</sup>れる栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>素<sup>そ</sup>は互<sup>たがひ</sup>に作<sup>さく</sup>用<sup>よう</sup>し合<sup>あ</sup>うこ<sup>こと</sup>で、そ<sup>その</sup>の<sup>の</sup>働<sup>はたら</sup>きがよ<sup>よ</sup>り高<sup>たか</sup>ま<sup>ま</sup>ります。健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>な体<sup>たい</sup>づ<sup>づく</sup>り<sup>り</sup>の基<sup>き</sup>本<sup>ぽん</sup>と<sup>と</sup>して、毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>の食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>から栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>をとるよ<sup>よ</sup>うに心<sup>こころ</sup>がけま<sup>ま</sup>しょう。



## ひな祭り

3月3日は、女の子の健<sup>けん</sup>やかな成<sup>せい</sup>長<sup>ちやう</sup>と幸<sup>さい</sup>せを願<sup>ねが</sup>う、ひな祭りです。ひな祭りには、ひな人<sup>ひな</sup>形<sup>かたち</sup>を飾<sup>かざ</sup>り、「ひしもち」や「はまぐりの潮<sup>うしほ</sup>汁<sup>じゆ</sup>」、「おこしも<sup>おこ</sup>ん」など、さ<sup>さ</sup>ま<sup>ま</sup>ざ<sup>ざ</sup>な願<sup>ねが</sup>い<sup>い</sup>を込<sup>こ</sup>めた料<sup>りょう</sup>理<sup>り</sup>やお菓<sup>お</sup>子<sup>こ</sup>を食<sup>しょく</sup>べます。給<sup>きゅう</sup>食<sup>じき</sup>では、「五<sup>ご</sup>目<sup>も</sup>ち<sup>ち</sup>ら<sup>ら</sup>し<sup>し</sup>ず<sup>ず</sup>の<sup>の</sup>具<sup>ぐ</sup>」と「ひなあられ」が出<sup>で</sup>ます。み<sup>み</sup>ん<sup>ん</sup>な<sup>な</sup>で季<sup>き</sup>節<sup>せつ</sup>の行<sup>ぎやう</sup>事<sup>じ</sup>を大<sup>だい</sup>切<sup>せつ</sup>に<sup>に</sup>し<sup>し</sup>な<sup>な</sup>が<sup>が</sup>ら、ひ<sup>ひ</sup>な<sup>な</sup>祭<sup>まつり</sup>りをお祝<sup>いわ</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>しょう。



## 毎月19日は食育の日 ～おうちでごはんの日～

☆3月分の給食費引き落とし日は、3月31日(火)です。

