

令和5年度3月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	 献立名	赤  体をつくるものになる食品		緑  体の調子を整える食品		黄  エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実				
桃の節句献立											
1 金	ご飯 牛乳 桃の節句のふりかけ 鶏肉の甘酒みそだれ 花麩汁 ひなあられ	ご飯にのせて食べましょう。 えび とりにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな にんじん	たけのこ れんこん えだまめ しょうが はくさい えのきたけ	ごめ さとう はながたやきふ ひなあられ	752 591 476					
	4 月	ご飯 牛乳 いかフライのレモン煮 わけぎのみそあえ けんちん汁 甘みそ	いか とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わけぎ にんじん にんじん こまつな	レモン はくさい こんにやく ほししいたけ	ごめ さとう パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	783 620 511				
		祝 中学校3年生 卒業お祝い献立									
		5 火	赤飯 牛乳 花型豆腐ハンバーグのお好みソースかけ 花のごまあえ 【小中】紅白団子のすまし汁 【幼】団子のすまし汁 【中】お祝いデザート	かつおぶし とりにく とうふ おから かまぼこ とりにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう あおのり ほうれんそう にんじん はねぎ にんじん はねぎ とうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たけのこ だいこん ほししいたけ たけのこ だいこん ほししいたけ いちご	ごめ あずき さとう あぶら さとう ごま もちごめこ しらたまこ でんぷん トック さとう こめこ	843 629 479			
6 水	ご飯 牛乳 『野菜はんぺん』 鶏肉と大豆の煮物 ひじきの炒め煮		やさいはんぺん とりにく だいず ツナ ひじき	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	さとう たまねぎ だいこん こんにやく じゃがいも さとう さとう あぶら	787 603 495					
	7 木		小型ロールパン 牛乳 『春の山菜和風スパゲティ』 ささみチーズフライ 愛知のいちごゼリーポンチ	ベーコン とりにく チーズ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん にんじん いんげん とうにゅう	わらび ふき キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく パインアップル みかん いちご	パン スパゲティ オリーブあぶら パンこ こむぎこ あぶら さとう	807 649 587			
			8 金	ご飯 牛乳 マーボードウフ いかと野菜の炒め物 はっさく	ぶたにく レバー とうふ みそ いか	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ ぎゅうにゅう にんじん はねぎ にんじん	たけのこ にんにく しょうが きくらげ はっさく	ごめ さとう でんぷん あぶら さとう でんぷん あぶら	762 592 498		
11 月	ご飯 牛乳 『わかさぎの南蛮漬け』 じゃがいものうま煮 切干大根の煮物	わかさぎ ぶたにく はんぺん なまあげ		ぎゅうにゅう にんじん いんげん たまねぎ にんじん	さとう たけのこ にんにく しょうが きくらげ はっさく	ごめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも さとう さとう あぶら	805 613 496				
	12 火	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 春の山菜スープ	とりにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん にんじん はねぎ	にんにく もやし きゅうり ぜんまい わらび たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ	ごめ さとう でんぷん あぶら さとう さとう あぶら	838 647 537				
13 水		ご飯 牛乳 肉団子 (小中2個) 『筑前煮』 菜花のあえもの 【中】『ミックスナッツ』	とりにく とりにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん なのはな にんじん	たまねぎ こんにやく たけのこ れんこん しょうが はくさい	ごめ さとう パンこ あぶら なまふ さとう さとう ひよこめめ アーモンド あぶら	812 589 463				
	14 木	ご飯 牛乳 レバーの揚げ煮 『根菜サラダ』 菜花のみそ汁	レバー とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん なのはな にんじん	にんにく しょうが ごぼう れんこん キャベツ ほししいたけ	ごめ さとう でんぷん あぶら さとう じゃがいも	816 635 527				

令和5年度3月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜		赤 体をつくるものになる食品		緑 体の調子を整える食品		黄 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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・種実	
祝 幼稚園 卒園お祝い献立								
15金	クロロールパン	牛乳	ぎゅうにゅう			パン		852
	鶏肉のハーブマスタード焼き		とりにく				オリーブあぶら	616
	春キャベツのソテー		ツナ		きピーマン にんじん キャベツ		あぶら	503
	ミネストローネ		ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブあぶら
	【幼】お祝いデザート		とうにゅう だいずのこな			いちご	さとう こめこ	あぶら
祝 小学校6年生 卒業お祝い献立								
18月	麦ご飯	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		867
	シーフードカレー		えび いか		にんじん いんげん たまねぎ にんにく	じゃがいも		723
	メンチカツ		ぶたにく			さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	578
	ミモザサラダ		たまご			キャベツ きゅうり	あぶら	
	フレンチドレッシング						ドレッシング	
【小】お祝いデザート		とうにゅう			いちご	さとう こめこ		
19火	中華めん	牛乳	ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		758
	ちゃんぽんめんのスープ		ぶたにく なんと		チンゲンサイ にんじん はねぎ	もやし たまねぎ きくらげ しょうが	でんぶん ごまあぶら	602
	揚げぎょうざ (小2個、中3個)		ぶたにく			キャベツ たまねぎ にんにく	さとう ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら	489
	ブロッコリーサラダ		ツナ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		
中華ドレッシング						ドレッシング		
21木	ご飯	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		852
	タコライス		ぶたにく チーズ	トマト	たまねぎ レタス			657
	さわらの洋風焼き		さわら		チンゲンサイ にんじん	キャベツ セロリ にんにく	じゃがいも	539
春キャベツのポトフ		ウインナー						

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数14回) ※愛知県産・碧南市産の食材は太字になっています。
 ※材料は、すべてを記載しているわけではありません。 ※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。
 ※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。
 ※『』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

給食から、どんなことを学びましたか?



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「安心しておいしい給食が食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか?

今のクラスの友達や先生たちと食べる給食も、あと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食を味わって食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



令和5年度 クッキングコンテスト受賞献立から一品紹介!



☆☆☆ タコライスの具 ☆☆☆

応募者 中央小学校 5年 村松英祐さん

味付けに焼き肉のたれを使い、忙しい朝でも簡単に作れるレシピです。野菜のシャキシャキ感とオニオンチップのかりかりした歯ごたえが特徴で、とてもおいしいです。春休みの朝食にもおすすめです。(レシピは給食用にアレンジする前のものです。)

【材料】(3人分)

ご飯 お茶碗3杯分
 豚ひき肉 300g
 玉ねぎ 1/4個
 トマト 1個
 きゅうり 1/3本
 レタス 3枚
 ピザ用チーズ 50g
 焼き肉のたれ 大さじ2
 オニオンチップ 少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、トマトは2cmの角切り、きゅうりは1.5cm角切り、レタスは細切りにする。
- ② 豚ひき肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ②に焼き肉のたれを加えて味をつける。
- ④ ご飯の上にチーズ、レタス、③、きゅうり、トマト、オニオンチップの順に盛り付けて出来上がり。