

令和7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	 こんだて めい 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 魚・肉・卵 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・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油・種実		
2月	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース炒め		ぎゅうにゅう				こめ	805	
	蒸しぎょうざ (小中2個)	ぶたにく とろふ		にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ		さとう でんぶん ごまあぶら	658	
	はっさく	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが		さとう でんぶん ぎょうざのかわ あぶら	517	
 桃の節句 桃の節句に関する甘酒、ちらし寿司をイメージしたふりかけ、花型のふを浮かべた花ふ汁、ひなあられが出ます。									
3火	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酒みそだれ 桃の節句のふりかけ 花ふ汁 ひなあられ		ぎゅうにゅう				こめ	797	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 桃の節句のふりかけは、ごはんにかけて食べましょう。 </div>	とりにく みそ			しょうが		あぶら	625	
		ツナ		にんじん	たけのこ れんこん えだまめ		さとう	517	
4水	ロールパン 牛乳 『鶏肉のパン粉焼き』 春キャベツと菜の花のペペロンチーノ風ソテー ミネストローネ		ぎゅうにゅう				パン	885	
		とりにく					パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	650	
		ツナ		にんじん なのはな	キャベツ にんにく			470	
5木	赤飯 牛乳 花型ハンバーグのお好みソースかけ 花かまぼこのごまあえ 【小中】紅白団子のすまし汁 【幼】野菜汁 【中】お祝いデザート		ぎゅうにゅう				こめ あずき	822	
		とりにく ぶたにく かつおぶし	あおのり	トマト	たまねぎ にんにく しょうが		さとう でんぶん	591	
		かまぼこ		ほうれんそう	キャベツ		さとう ごま	462	
6金	ごはん 牛乳 『ツナとれんこんのカレー炒め』 もずくのかき揚げ 春の山菜汁		ぎゅうにゅう				こめ	775	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> もずくのかき揚げは、新しい料理です。沖縄県でよく食べられるかき揚げをイメージしています。 </div>	ツナ			こんにやく れんこん えだまめ		さとう	600	
		とりにく	もずく	にんじん	たまねぎ		さとう	あぶら	498
9月	ごはん 牛乳 さわらのあおさ焼き 野菜のそぼろ煮 わけぎのみそあえ 甘みそ		ぎゅうにゅう				こめ	769	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> あえものに甘みそをかけて、みそあえにしましょう。 </div>	さわら	あおのり				あぶら	608	
		ぶたにく はんぺん ちくわ		にんじん いんげん	だいこん たまねぎ しょうが ほししいたけ		でんぶん さとう	505	
10火	ミルクロールパン 牛乳 春の山菜和風スパゲティ オムレツ 愛知のいちごゼリーポンチ		ぎゅうにゅう				パン	899	
		ツナ		にんじん いんげん	わらび ふき キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく		スパゲティ オリーブあぶら	670	
		たまご					さとう	あぶら	498
11水	ごはん 牛乳 いかフライのレモン煮 じゃがいものうま煮 『茎わかめの炒め煮』		ぎゅうにゅう				こめ	860	
		いか			レモン		さとう パンこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	675
		ぶたにく あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ		さとう	あぶら	551
12木	わかめご飯 牛乳 キャベツ入りメンチカツ なまあま 生揚げの五目煮 ブロッコリーのおかかあえ		ぎゅうにゅう				こめ	888	
		ぶたにく とりにく			キャベツ		パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	668
		ぶたにく ちくわ あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ		さとう でんぶん	575	
13金	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き チンゲンサイの炒め物 焼き野菜のみそ汁		ぎゅうにゅう				こめ	804	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 令和7年度クッキングコンテストの料理を給食用にアレンジしました。詳しくは裏面の記事を見てください。 </div>	さば			にんにく しょうが		さとう	634	
		ベーコン		チンゲンサイ にんじん				518	
	とうふ みそ		にんじん	まいたけ キャベツ とうもろこし		じゃがいも	あぶら		

令和7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	
16月	ソフトめん		ぎゅうにゅう			ソフトめん		865
	肉みそかけ	だいたく みそ		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぷん		667
	たこちゃん揚げ	たこ			キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ さとう あぶら		597
	いろど 彩りあえ	かつおぶし		ひろしまな きょう な だいこんば に んじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこ し うめ	でんぷん		

祝 幼稚園卒業お祝い献立

17火	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		796
	鶏の塩唐揚げ	とりにく				でんぷん	あぶら	613
	やみついきゅうり				きゅうり キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら	570
	春雨スープ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ ほくさい たけのこ ほし しいたけ	はるさめ		
【幼】お祝いデザート	とうにゅう だい ずこ				いちご	さとう こめこ あぶら		

祝 小学校卒業お祝い献立

18水	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		750
	カレーシチュー	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも		659
	肉団子 (小中2個)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ あぶら		472
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			
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 だい ずこ				いちご	さとう こめこ あぶら		
19木	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		769
	ソフトカレイフライ	カレイ				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	607
	ひじきの炒め煮	ベーコン	ひじき	にんじん こまつな	しめじ とうもろこし にんにく		あぶら	493
八杯汁	とうふ あぶらあ げ		にんじん	だいこん こんにゃく たまねぎ しろねぎ				
23月	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		804
	鶏肉とレバーのマリアナソース	レバー とりにく				さとう でんぷん	あぶら	594
	あいませ	あぶらあげ		にんじん	きゅうり ほししいたけ	さとう		527
にらと豆腐の白だしスープ	とりにく とうふ		にんじん にら	たまねぎ もやし たけのこ				

※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15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。

1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろのルール

- ①すべての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
- ②同じ道を通らないこと。
- ③ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

スタート

Q. 給食の前をしっかり手を洗えましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 食事のあいさつができましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 好き嫌いなく食べられましたか?

食べられた…5点
まあまあ食べられた…3点
食べられなかった…0点

Q. 給食当番を協力してできましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. よくかんで食べることができましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. おはしを使って上手に食べることができましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. いろいろな食べ物を食べることができましたか?

よくできた…5点
まあまあできた…3点
できなかった…0点

Q. 給食時間を楽しくしましたか?

とても楽しめた…5点
まあまあ楽しめた…3点
あまり楽しめなかった…0点

ゴール

☆点数を計算してみよう☆

計算式 合計
[] = 点

- 🌟 35点～40点 よくがんばりました！
すばらしいです！年間、給食の時間をとても大切にすごせました。これからも、みんなのお手本になるあなたにしたいです。
- 😊 25点～34点 よくできました！
給食の時間に大切にしたいことがたくさんできるようになりました。さらに、レベルアップを目指してみよう。
- 😊 15点～24点 もうすこしできるはず！
今回、点数の低かったところを直せば、もっとよくなります。「これだけは、がんばろう！」ということを決めて、取り組んでみよう。
- 😞 0点～14点 もっとできるはず！
できなかったこと、楽しめなかったことを1つずつできるようにしていけるといいですね。少しずつ変わっていき、もっと楽しい給食の時間になりますよ。

令和7年度 クッキングコンテスト受賞献立から一品紹介！
 ☆☆☆ 焼き野菜のみぞ汁 ☆☆☆ 応募者 中央小学校 6年 村松佳歩さん

- | | | |
|------------------|--------|--|
| 【材料】(3人分) | 1個 | 【作り方】 |
| じゃがいも | 1個 | ①じゃがいも、キャベツ、にんじんは一口の大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさにさく。 |
| キャベツ | 1/8玉 | ②とうもろこしを皮ごとラップに包み、2分レンジで加熱する。2cm幅の半月切りにする。 |
| にんじん | 1/4本 | ③なべにごま油をひき、野菜を入れ、ふたをして3分加熱する。 |
| まいたけ | 1/2パック | ④③に水と和風だしを入れ、沸騰したら3分煮込む。 |
| とうもろこし | 1/4本 | ⑤じゃがいもがやわらかくになったら、みそを溶かして入れ、沸騰したらすぐに火を消して、できあがり。 |
| 木綿豆腐 | 1/2パック | |
| 和風だし(粉) | 適量 | |
| ミックスみそ | 大さじ2 | |
| ごま油 | 大さじ1 | |
| 水 | 600ml | |