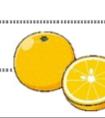


# 令和7年度3月分 学校給食予定献立表

碧南市第2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	
		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	はんご飯 ぎゅうにゅう牛乳 『ツナとれんこんのカレー炒め』 もずくのかき揚げ はるの春の山菜汁	むずくのかきあげは、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。	ぎゅうにゅう ツナ もずく とりにく		れんこん えだまめ たまねぎ ぜんまい わらび ふき たけのこ キャベツ	こめ さとう あぶら こむぎこ あぶら	775 600		
	<b>桃の節句</b> 桃の節句に関係のある甘酒、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。								
	はんご飯 ぎゅうにゅう牛乳 とりにく 鶏肉の甘酒みそだれ もも 桃の節句のふりかけ はな 花ふ汁 ひなあられ	桃の節句のふりかけは、ご飯にかけて食べましょう。	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ なまあげ かんてん		しょうが たけのこ れんこん えだまめ こまつな にんじん はくさい えのきたけ	こめ あぶら さとう はながたやきふ もちごめ さとう	797 625		
4水	はんご飯 ぎゅうにゅう牛乳 ソフトカレイフライ ひじきの炒め煮 はちはいじる八杯汁		ぎゅうにゅう カレイ ベーコン ひじき とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな にんじん	しめじ とうもろこし にんにく だいこん こんにゃく たまねぎ しろねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら	769 607		
	<b>祝 中学校卒業お祝い献立</b>								
5木	せきはん 赤飯 ぎゅうにゅう牛乳 はながた 花型ハンバーグのお好みソースかけ はな 花かまぼこのごまあえ こはく 紅白団子のすまし汁 【中】お祝いデザート		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし かまぼこ とりにく とうにゅう だいずこ	あおのり トマト ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ いちご	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ だいこん たまねぎ ほししいたけ いちご	こめ あずき さとう でんぶん さとう ごま もちごめ ころたまこ でんぶん さとう こめこ あぶら	822 591		
	ミルクロールパン ぎゅうにゅう牛乳 はるの春の山菜和風スパゲティ オムレツ あいち 愛知のいちごゼリーポンチ		ぎゅうにゅう ツナ たまご	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	しょうが キャベツ たまねぎ しょうが パインアップル もも いちご	パン スパゲティ オリーブあぶら さとう あぶら さとう	899 670		
	はんご飯 ぎゅうにゅう牛乳 とうふ 豆腐のオイスターソース炒め む 蒸しぎょうざ (2個) はっさく		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたにく とりにく	にんじん はねぎ にら たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ たまねぎ しょうが はっさく	たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん さとう でんぶん ぎょうざのかわ ごまあぶら あぶら	805 658		
10火	わかめご飯 ぎゅうにゅう牛乳 キャベツ入りメンチカツ なまあ 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 わかめ ぶたにく とりにく ぶたにく ちくわ あつあげ かつおぶし	にんじん いんげん にんじん フロッコリー	キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ パンこ さとう こむぎこ でんぶん さとう でんぶん さとう	888 668		
	はんご飯 ぎゅうにゅう牛乳 さらや さばのピリ辛焼き いた もの チンゲンサイの炒め物 や やさい 焼き野菜のみそ汁	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。	ぎゅうにゅう さば ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう しょうが チンゲンサイ にんじん にんじん	にんにく しょうが しょうが まいたけ キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	804 634		
12木	ソフトめん ぎゅうにゅう牛乳 にく 肉みそかけ たこちゃん揚げ いろど 彩りあえ		ぎゅうにゅう だいち ぶたにく みそ たこ かつおぶし	にんじん いんげん にんじん 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	たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし うめ	ソフトめん さとう でんぶん こむぎこ さとう あぶら でんぶん	865 667		
	はんご飯 ぎゅうにゅう牛乳 いかフライのレモン煮 じゃがいものうま煮 くま 『茎わかめの炒め煮』		ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ しらすほし く きわかめ	にんじん いんげん たまねぎ	レモン たまねぎ	こめ さとう パンこ でんぶん ぶん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう さとう ごまあぶら ごま	860 675		

# 令和7年度3月分 学校給食予定献立表

碧南市第2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
		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	
16月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	796
	とりにく 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	
	はるさめ 春雨スープ	ふたにく		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ		はるさめ	
17火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	885
	とりにく 『鶏肉のパン粉焼き』	とりにく					パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	650
	はるさめ 春キャベツと菜の花のペペロンチーノ風ソテー	ツナ		にんじん なのはな	キャベツ にんにく			
	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		ひよこめめ えんどうまめ いんげんまめ じゃがいも	
祝 小学校卒業お祝い献立								
18水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	750
	カレーシチュー	ふたにく		にんじん いんげん	たまねぎ		じゃがいも	659
	にくだんご 肉団子(2個)	とりにく			たまねぎ		さとう パンこ あぶら	
	ヨーロスローサラダ			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	
しょういわ 【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 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	769
	さわらのあおさ焼き	さわら	あおのり					608
	やさい 野菜のそぼろ煮	ふたにく 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		でんぷん さとう	
	わけぎのみそあえ	とりにく		わけぎ にんじん	はくさい			
あまみそ 甘みそ	みそ					さとう ごま		
23月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	804
	とりにく 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	
	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. 好ききら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. 給食時間を楽しめましたか?**  
 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

[ ] = [ ] 点

合計

◎ 35点~40点 よくがんばりました!  
すばらしいです! 1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けば、もっと楽しい給食の時間になりますよ。

めいろのこたえ

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!  
 ☆☆☆ 焼き野菜のみそ汁 ☆☆☆ 応募者 中央小学校 6年 村松佳歩さん

【材料】(3人分)  
 じゃがいも 1個  
 キャベツ 1/8玉  
 にんじん 1/4本  
 まいだけ 1/2パック  
 とうもろこし 1/4本  
 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

【作り方】  
 ①じゃがいも、キャベツ、にんじんは一口の大きさに切る。まいだけは食べやすい大きさにさく。  
 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。  
 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。  
 ④③に水と和風だしを入れ、沸騰したら3分煮込む。  
 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。